Stăpânirea

AUTOHIPNOZA [din CHARLES TEBBETTS

Stăpânirea

DE SINE

HIPNOZA

DE CHARLES TEBBETTS

VISELE REALITATILE

Publicat în 1995 ca Dreamer's Guide™ de Breese Bocks Ltd 164 Kensington Park Road London W11 2ER

Publicat pentru prima dată în Statele Unite sub numele de Self Hypnosis & Other Mind-Expanding Techniques de Prima Publishing and Communication, Rocklin, California și apoi publicat, sub același titlu, de Breese Bocks Limited în 1990.

ISBN: 0947533 818

Compus de Ann Buchan (Typesetters), Middlesex. Tipărit și legat în Marea Britanie de Itchen Printers Ltd., Southampton.

Cuprins

INTRODUCERE

Oricare dintre noi visează să stăpânească un subiect, dar realitatea este că majoritatea oamenilor nu își acoperă niciodată dorințele în acțiuni pozitive. Această carte este concepută special pentru cei care, până acum, au visat doar să devină pricepuți în stăpânirea autohipnozei. Deoarece subiectul în sine este despre transformarea dorințelor în acțiune prin autohipnoză, astfel încât oamenii care visează la nenumărate alte subiecte, cum ar fi să devină mai dinamici, sau să devină mai pozitivi sau să depășească fumatul etc., vor beneficia de studiul și practicarea autohipnozei. adică convertirea viselor și dorințelor în acțiuni pozitive.

Au fost scrise mii de pagini care ne sfătuiesc să renunțăm la atitudinile noastre negative și să gândim pozitiv. Citim cuvintele, de acord cu principiile, dar continuăm să acționăm așa cum ne dictează vechile noastre obiceiuri. Mintea conștientă acceptă, dar subconștientul nu, creând un impas.

Scopul acestei cărți nu este doar de a vă convinge de oportunitatea modificării comportamentului, ci de a vă arăta cum să o faceți. Nu este suficient să-ți convingi mintea raționantă conștientă că unele dintre obiceiurile tale ar trebui schimbate. Numai pe măsură ce înveți să-ți reprogramezi subconștientul vei fi liber să acționezi conform dorințelor tale conștiente.

Desigur, există multe cazuri în care și subconștientul nostru trebuie corectat. Nu vom iniția acțiuni de reprogramare a subconștientului decât dacă credem că reprogramarea va fi benefică. O femeie își poate justifica ura față de toți bărbații pe baza experiențelor neplăcute cu câțiva dintre ei. Un bărbat care a învățat în copilărie că este admirabil să fie bătăușul cartierului se poate simți mândru de comportamentul său agresiv. Această carte va enumera fiecare h braț fui emoție, va convinge mintea raționantă conștientă de natura sa distructivă și apoi va explica cum să influențeze mintea subconștientă pentru a accepta. Acest lucru va permite cititorului să coordoneze cele două părți ale minții, astfel încât să lucreze armonios pentru a modifica tiparele comportamentale distructive, auto-înfrângere.

Unii profesori ai „Sisteme de control al minții” resping termenii „hipnoză”, totuși induc o stare de transă prin (1) inhibarea conștientizării minții conștiente sau, așa cum mulți dintre ei o califică, „conștientizarea exterioară” și (2) creșterea conștientizarea subconștientului sau, așa cum îl numesc ei, „inteligența creativă”. După orice definiție, aceasta este starea de transă a autohipnozei, indiferent cât de tare ar fi deniais. Există încă o diferență în procesul total, prin aceea că studenții la meditație intră în transă așteptând doar rezultatele generale pe care le-au fost îndoctrinați să le creadă probabile, în timp ce în autohipnoză își aleg propriile sugestii și accelerează schimbările specifice dorite.

Această carte le va arăta, de asemenea, meditatorilor cum să profite de inducerea lor în transă deja învățată, adăugând puterea dinamică a sugestiei automate pentru rezultate mai rapide și mai îmbucurătoare. Vă va oferi o explicație condensată, inclusiv modul de utilizare a hipnozei, autosugestiei, vindecării prin credință, regresiei vârstei și ESP, toate într-o singură carte.

Cititorii care doresc să petreacă cincisprezece minute de două ori pe zi, timp de câteva săptămâni, exersând autohipnoza – indusă de orice metodă pe care o aleg și numindu-i orice nume pe care o aleg – cu siguranță își pot extinde puterea minții interioare și se pot bucura de o viață mai plină și mai expresivă. Iar cei care merg mai departe și folosesc autosugestia în perioadele lor de relaxare mentală pot avea practic orice își doresc în viață.

Este dificil pentru o persoană obișnuită și inteligentă să creadă că un ritual simplu poate induce o stare de transă care îi va permite să experimenteze o conștientizare complet nouă și mai satisfăcătoare

despre sine. Dar autohipnoza este practicată într-o formă sau alta de sute care o consideră una dintre cele mai importante descoperiri din viața lor. Studenții la meditație au plătit milioane de dolari doar pentru peste 700 de mii de cursuri de TM, iar liderii de afaceri și civici din întreaga lume îl folosesc zilnic. Trebuie să existe un motiv. Îți voi face ușor să dai o șansă transei!

Unul Cum să găsești

Tu

Oamenii pierduți se încurcă zi de zi, realizând doar un mic procent din potențialul lor și sperând că norocul sau o altă forță misterioasă necunoscută le va schimba în cele din urmă viața. Ajung la vârsta dezamăgirii și se uită în jur, întrebându-se de ce au ratat barca. Ei nu-și dau seama, dar acea forță necunoscută se află acolo înăuntrul lor, așteaptă să fie slujitorul lor ascultător și capabil să le ofere orice își doresc. O idee exagerată? Nu. Un fapt dovedit științific. Secretul începe cu extinderea conștientizării și este completat de autosugestie.

Expansiunea conștientizării (sau a minții) stimulează automat o mare parte a modificării comportamentului prin eliminarea stresului. Diverse forme de autohipnoză sau meditație, atunci când sunt practicate pe o perioadă de câteva săptămâni, duc la o scădere vizibilă a anxietății și o îmbunătățire marcată a recalibrarilor, a performanței academice și a încrederii în sine, cu caracteristici bonus ale sănătății psihologice. si fericire. Autosugestie, ceea ce înseamnă

Tu real are o putere dinamică pe care o folosești rar!

sugerându-ți obiective în timpul unei transe autoimpuse, îți oferă puterea de a alege obiceiurile pe care vrei să le depășești sau slăbiciunile pe care vrei să le întărești. Stimulează subconștientul să facă corecturile alese fără efort conștient.

Conștientizarea extinsă este un termen nou și adesea greșit înțeles. S-ar putea să credeți că sunteți suficient de conștient de sine, de sentimentele și de opiniile voastre, iar acest lucru poate fi adevărat. Dar ești doar puțin conștient de subconștientul sau de sinele tău interior.

CELE DOUĂ PĂRȚI ALE MINȚII

Când te gândești la tine, te gândești la mintea ta conștientă, singura minte de care ești pe deplin conștient. Sunt „eu” al tău. Se pare că îți ia toate deciziile și îți direcționează toată activitatea. Dar cea mai mare și mai dominantă parte a minții tale

este partea de care, în general, nu ești conștient: subconștientul. Deși mintea ta conștientă poate părea că caliază fotografiile, ea este

guvernată de dorințele subconștientului, care este tu adevăratul. Și până nu înveți să-l înțelegi, nu te cunoști sau nu te înțelegi.

Mulți tineri călătoresc prin toată lumea încercând să se „găsească”. Acel eu evaziv nu poate fi găsit călătorind sau chiar uitându-se în spatele ușii sau sub pat. Adevăratul sine poate fi găsit uitându-se mai degrabă în interior decât în exterior.

Deși avem libertatea de a face orice ne dorim, ne bazăm deciziile pe puterea dorințelor noastre. Și dorințele subconștiente le depășesc întotdeauna pe cele conștiente. Un bărbat poate dori să rămână în patul său cald într-o dimineață rece de iarnă, în loc să se trezească și să meargă la muncă. Dar dacă subconștientul lui a stabilit un destre de a dori să se ridice pentru a nu-și pierde locul de muncă, el va acționa aparent împotriva voinței sale. Se va trezi în ciuda vremii neplăcute. Un alcoolic poate dori în mod conștient să renunțe la băutură. Regretă că a văzut dragostea soției sale transformându-se în dezgust și cariera lui s-a aruncat la gunoi. Cu toate acestea, va continua să bea în ciuda dorinței sale conștiente de a renunța. O persoană obeză poate să accepte în mod conștient că ar fi mai fericit dacă ar putea să-și controleze alimentația și să-și reducă greutatea, totuși i se pare imposibil să facă acest lucru. Acești oameni au acceptat în mod conștient lucruri pe care nu le-au putut accepta în mintea lor interioară sau subconștientă.

Deși mintea noastră conștientă are capacitatea de a raționa și de a decide asupra modului de acțiune cel mai avantajos, ea nu își poate pune în aplicare decizia decât dacă subconștientul acceptă și direcționează energia iW către acest scop. Sursa noastră de energie este subconștientul. Nici o cantitate de voință exercitată de mintea conștientă nu o poate depăși. Poate permite alcoolicului să rămână treaz pentru una sau două nopți sau persoanei obeze să țină o dietă pentru o perioadă, ca un părinte indulgent care permite copilului puțină libertate. Dar dacă nu se schimbă subconștientul, obiceiurile vor continua să domine. Puterea de voință poate doar să zgârie suprafața.

10

Subconștientul nostru acționează așa cum a fost programat! să acționăm, exact ca un computer, și o mare parte din această programare are loc înainte de a fi suficient de obișnuiți să discriminăm între ideile utile sau dăunătoare pentru bunăstarea noastră. De exemplu, dacă unui copil mic i se spune de către o mamă iritată: „Nu faci niciodată nimic bine!” sau „Ce e cu tine? Nu poți face nimic?” acest copil poate fi un eșec ca adult. Deoarece mintea sa conștientă nu este suficient de dezvoltată pentru a cenzura această idee negativă, subconștientul o acceptă și stabilește convingerea că nu poate face lucrurile corect. Subconștientul nu are niciun factor critic; acceptă ca adevăr absolut orice idee permisă să intre în computerul său!ca System. Ideea devine apoi o parte integrantă a convingerilor și comportamentului consecvent al copilului. Un adult ar respinge în mod conștient ideea că nu face niciodată nimic bine și nu i-ar permite să intre în subconștientul său.

Subconștientul acceptă doar ceea ce mintea conștientă crede în momentul în care este oferită sugestia. Dar dacă mintea conștientă își schimbă o

părere după ce s-a înrădăcinat în subconștient, subconștientul nu se va schimba odată cu ea. Cele două părți ale minții vor diferi, iar opinia subconștientă va fi cea dominantă. Va continua să ne dicteze dorințele și comportamentul ulterior, în ciuda părerii noastre conștiente.

Funcția minții conștiente este de a evalua și compara fiecare idee nouă cu ideile acceptate anterior și, în acest fel, de a determina veridicitatea acesteia înainte de a-i permite să intre în banca de memorie subconștientă. Amintiți-vă, odată ce noua idee este acolo, ea devine adevăr absolut pentru individ, care o va folosi pentru a judeca acceptabilitatea ideilor viitoare. Întrucât multe dintre ideile acceptate la începutul vieții sunt false și multe idei acceptate mai târziu se bazează pe premisa că cele false sunt adevărate, luați în considerare ce sortiment dezordonat de jumătate de adevăr, temeri false și urări și prejudecăți nerezonabile acumulăm în timpul – și chiar după – anii noștri de formare!

Înainte de vârsta de zece ani, mințile noastre necritice sunt programate de interpretările greșite ale evenimentelor întâmplătoare și de opiniile și superstițiile celor din jurul nostru, care, la rândul lor, au fost prost programați în propriii ani de formare. Este evident ca

trebuie să ne schimbăm subconștientul dacă vrem să atingem stăpânirea de sine. Când acest lucru este realizat, ne putem direcționa în mod conștient activitatea către orice obiective pe care ni le dorim, inclusiv sănătatea, fericirea și succesul financiar. Dacă te răzgândești, poți trăi fericiți pentru totdeauna!

HIPNOZA CA MIJLOARE DE A AJUNGE LA SUBCONSTIENT

Deoarece subconștientul este forța noastră motrice, facem întotdeauna ceea ce crede subconștientul nostru. Deoarece va crede orice i se spune, îl putem reprograma dacă ocolim mintea conștientă și înlocuim ideile noi, constructive, cu cele negative existente. Apoi, ele trebuie întărite zilnic până când devin obiceiuri bine înrădăcinate de gândire.

Următorul exemplu va ilustra inutilitatea încercării de a ajunge la subconștient în timp ce mintea critică, conștientă, este conștientă. Un tânăr timid este invitat să se alăture echipei de dezbateri din liceu din cauza ratingului său ridicat al academiei. El este de acord și se bucură de onoare, dar este îngrijorat din cauza fricii naționale de a vorbi în public. El raționează în mintea sa conștientă că nu există niciun motiv pentru frica lui. Alții, mult mai puțin articulați, vorbesc în public și la fel poate și el. Dar în acest moment mintea sa conștientă primește feedback din subconștientul său, unde se află atât memoria, cât și emoțiile sale și ambele sunt adăugate raționamentului său. „Îți amintești ultima dată când ai încercat să vorbești în fața unei mulțimi? Vocea ta tremura. Mâinile ți-au tremurat atât de tare încât nu ți-ai putut citi notițele. Fața ți s-a înroșit și te-ai prost complet. Se va întâmpla din nou data viitoare și știi asta!” Frica și jena însoțesc aceste gânduri și toată logica pe care o poate aduna în mintea sa conștientă nu poate să-și depășească subconștientul. Când

conștientul și subconștientul sunt în conflict, subconștientul câștigă de obicei; încercarea lui de a vorbi în public este un eșec.

Pentru ca subconștientul tânărului să fie convins că deține o idee falsă despre capacitatea lui de a vorbi în public, acest proces de raționament cu conflictele sale subconștiente trebuie suspendat temporar. Subconștientul lui este evident greșit; oricine poate

vorbește în public fără jenă decât dacă subconștientul lui crede altfel.

Întotdeauna facem ceea ce crede subconștientul nostru. Mintea conștientă trebuie lăsată temporar deoparte pentru a ne baza raționamentul dintr-o premisă falsă și pentru a substitui în subconștient premisa falsă. Acest lucru poate fi realizat prin hipnoză.

În hipnoză, inhibă mintea conștientă, permițând adevărului să ajungă direct în subconștient fără cenzură conștientă. Cunoașterea interacțiunii acestor două minți este cel mai important factor în utilizarea inteligentă a autohipnozei și este aproape total neglijată în școlile de meditație. Este minunat să poți relaxa atât corpul, cât și mintea prin meditație și să extinzi subconștientul observându-l pasiv. Dar este chiar mai bine să-l controlezi cu sugestii pozitive, care afirmă viața, alese de tine; si asta iti ofera autohipnoza.

CELE ŞASE FUNCŢII ALE SUBCONSTIENTULUI

Înainte de a începe să faci schimbări în subconștientul tău, trebuie să-i înțelegi natura și funcțiile. A fost conceput pentru a fi servitorul tău, pentru a îndeplini ordinele date de mintea ta conștientă. Deoarece a fost conceput pentru a sluji, face un stăpân foarte sărac, totuși majoritatea oamenilor îi permit să-și controleze viața.

Subconștientul este format din dorințele, mofturile și emoțiile tale și din energia care te determină să le satisfaci. Cu secole în urmă, regele Solomon scria: „Căci cum gândește omul în inima lui, așa este el”. Cuvântul „inima”, desigur, însemna sediul emoțiilor, care este subconștientul, și cu siguranță avea dreptate. Forța care te determină să te comporți în maniera obișnuită nu este ceea ce gândești în mod conștient, ci subconștient - ceea ce crede subconștientul tău este diferența dintre succes și eșec, boală și sănătate, fericire și nefericire. Are șase funcții vitale:

1. Subconștientul servește ca banc de memorie sau computer. Cu ajutorul a miliarde de mici celule nervoase interconectate, tot ceea ce am văzut, auzit, mirosit, gustat, simțit sau experimentat în vreun fel este stocat permanent în creier într-un labirint de tipare de memorie care, atunci când sunt activate, alimentează informații. înapoi în mintea conștientă. Nimic din ceea ce am învățat sau experimentat nu este șters vreodată din aceste tipare celi decât dacă o parte a creierului este rănită sau îndepărtată.

Această minte, sau bancă de memorie, este ca un computer în mai multe moduri. În hipnoză, putem recăpăta amintiri din copilărie timpurie care sunt complet uitate de mintea conștientă. De asemenea, putem permite subconștientului nostru să rezolve probleme, alimentându-i cu toate informațiile pertinente și apoi punându-l să compare aceste informații cu fapte aflate anterior pe care mintea noastră conștientă le-a uitat. Răspunsul ne vine brusc, adesea în timp ce ne gândim la ceva cu totul diferit, iar acest proces este ceea ce deseori numim intuiție.

Departamentele de poliție din multe orașe profită de conceptul de computer mental al subconștientului folosind hipnoza pentru a-i ajuta pe martorii cooperanți să recunoască incidentele pe care mintea lor conștientă le-a suprimat. Un astfel de caz a implicat martorii unui jaf la un magazin Montgomery Ward din Eagle Rock, California. Doi bărbați cu arme i-au forțat pe angajații sălii de numărare să se întindă pe podea în timp ce strângeau 52.000 de dolari în numerar și scenariu. Ei au fost observați de un număr de martori, dintre care unii i-au văzut luând micul dejun în cafetéria magazinului, iar alții care i-au văzut când ieșeau din magazin. După câteva ore de interogatoriu de către poliție, șeful securității de la Ward’s a sugerat ca Gil Boyne, un renumit hipnoterapeut, să fie chemat să interogheze martorii sub hipnoză.

Boyne a provocat mai multe schimbări semnificative în mărturie de la martorii hipnotizați. Angajatul care a deschis ușa sălii de numărare când hoții au bătut le-a spus poliției că primul bărbat care s-a apropiat cu o armă era ras. Când a fost hipnotizat, el și-a amintit că bărbatul avea barbă de câteva zile în zona bărbiei, de parcă ar fi încercat să crească o barbă. Martorii care i-au văzut părăsind magazinul

a spus că tâlharii aveau o carcasă neagră din fibră, iar angajatul care le-a deschis ușa a fost de acord. Sub hipnoză și-au amintit că cel de-al doilea bărbat purta o geantă de zbor albastră cu două cuvinte șablonite în alb pe spate.

Severa! alte schimbări semnificative în mărturie au fost provocate sub hipnoză. Un bărbat și-a amintit de numărul de licență al unui automobil pe care îl văzuse parcat în parcarea magazinului, în timp ce magazinul se deschidea cu două săptămâni înainte de jaf. Aceasta s-a dovedit a fi o plăcuță furată, dar descrierea detaliată a mașinii și a ocupanților acesteia a dus la reținerea a doi bărbați, dintre care unul avea 16.000 de dolari asupra sa, care a fost confiscat. Unul dintre bărbați era eliberat condiționat după ce a executat o pedeapsă pentru tâlhărie armată.

Într-un alt caz, un șofer de autobuz din Chowchilla, California, care fusese răpit cu douăzeci și șase de copii, a reușit să-și recapete anumite numere de înmatriculare în timp ce era hipnotizat, pe care nu și-a putut aminti în mod conștient.

Știi mult mai multe decât crezi că știi! Trebuie doar să înveți să operezi corect computerul minții tale.

2.   Subconștientul Controlează și reglează funcțiile involuntare ale corpului, cum ar fi respirația, circulația, digestia și eliminarea. Deoarece tensiunea sau stresul inhibă aceste procese, ele sunt responsabile pentru simptomele bolii psiho-somatice. Hipnoza este cea mai eficientă metodă de restabilire a funcționării lor normale deoarece poate ajunge la forța de control. Hipertensiunea arterială poate fi controlată, ducând la scăderea tensiunii arteriale; indigestia și constipația pot fi eliminate; și multe alte boli psihosomatice pot fi tratate eficient prin ordinele tale directe către subconștientul tău în timp ce ești în hipnoză.

Totuși, nu pot sublinia prea tare că ar trebui să consultați un medic pentru a vă asigura că boala este psihosomatică înainte de a continua cu tratamentul prin hipnoză. O problemă cauzată de infecția bacteriană ar putea deveni critică fără un tratament medical adecvat. Sugestiile hipnotice adecvate care lucrează împreună cu tratamentul medical aduc o recuperare mai rapidă, pe care o voi detalia într-un capitol ulterior.

15

3.   Subconștientul este sediul emoțiilor noastre, iar acest lucru explică dominația sa asupra minții conștiente. Deoarece emoțiile guvernează puterea dorințelor noastre și din moment ce dorințele noastre ne guvernează comportamentul, suntem la cheremul subconștientului nostru dacă nu învățăm să-l controlăm. Când avem dorințe conflictuale, cel subconștient câștigă de obicei. Dorința subconștientă de a se conforma principiilor religioase sau etice va inhiba o dorință conștientă la fel de puternică de a comite un act nedorit. Întotdeauna facem ceea ce ne dorim cel mai mult să facem, iar fiecare act pe care îl avem în vedere este rezultatul unei dorințe care depășește pe alta. Deoarece subconștientul adăpostește emoțiile care guvernează puterea dorințelor noastre, este evident că el decide cursul nostru de acțiune. În plus, dacă mintea conștientă a făcut o treabă proastă de a o programa, subconștientul va face o treabă proastă în a ne regla deciziile și comportamentele consecvente.

După cum sa spus anterior, subconștientul este incapabil de discriminare și crede tot ce i se spune. Dacă s-ar putea face să creadă că vei muri la o anumită dată, cu siguranță ai face asta. Această programare a morții a fost realizată cu succes de multe ori în rândul oamenilor care cred în voodoo. Dacă un credincios știe că unui dolí care îl reprezintă a avut un ac înfipt în inimă, el moare. Spunem „un credincios” pentru că subconștientul acceptă doar ceea ce crede mintea conștientă.

Un bătrân dintr-un mic oraș din Nebraska era convins că va muri dacă va face baie. Cea mai mare teamă a lui era că se va îmbolnăvi și va fi dus la un spital unde știa că primul lucru pe ordinea de zi va fi o baie. Oasele i-au devenit casante odată cu vârsta și într-o zi a căzut și și-a rupt șoldul. A murit, protestând, în timp ce i-au făcut baie a doua zi în spitalul local!

Convingerile subconștiente te pot vindeca sau te pot ucide!

4. Subconștientul este sediul imaginației. Cei care spun că nu au imaginație au doar suprimat-o - este încă acolo, adesea lucrând activ împotriva intereselor și bunăstării lor. Copiii au o imaginație plină de viață.

16

Dar, pe măsură ce ajung la vârsta adultă și experimentează o serie de confruntări dureroase cu realitatea, le este frică să-și imagineze – le este mai multă frică de deziluzie sau dezamăgire. Stili, imaginația lor continuă să funcționeze; și pentru că nu este direcționat, îi poate transforma în pesimiști extremi care își imaginează doar ceea ce urăsc sau se tem. Eșecurile vieții sunt de obicei astfel de pesimiști și defetiști, ale căror convingeri subconștiente le determină acțiunile. Credința în eșec duce la eșec.

Dacă aveți nevoie de dovezi că mintea voastră conștientă nu poate să vă controleze subconștientul, încercați următorul experiment și puneți logica și puterea de voință împotriva subconștientului - în acest caz, imaginația. Mai întâi, așezați o scândură de lemn de trei picioare, lățime de un picior, pe pământ și parcurgeți-o pe lungime. Veți găsi acest lucru destul de ușor, deoarece subconștientul vostru nu se opune. Acum așezați aceeași scândură de la un acoperiș la altul între două clădiri cu zece etaje și încercați să traversați, de la un acoperiș la altul. Subconștientul tău crede că vei cădea. Mintea ta conștientă poate raționa că scândură este aceeași pe care ai mers pe pământ, dar nici o cantitate de voință sau raționament conștient nu îți poate depăși imaginația. Dacă încerci să mergi pe acea scândură, îți vei imagina că vei cădea și o vei face. Totuși, dacă ai fi hipnotizat și subconștientul tău ar fi convins că nu vei cădea, te-ai putea plimba cu ușurință printre clădiri!

Imaginația creativă este unul dintre marile secrete ale succesului. Un artist de succes, muzicieni, ingineri și arhitecți își extrag așa-zisul talent din mințile lor subconștiente. Cele mai bune opere de artă au fost create în timp ce artistul era într-o formă de autohipnoză. În această stare, imaginația este dominantă, în timp ce mintea raționantă este latentă, iar puterile creatoare sunt la apogeu. Mozart a susținut că inspirațiile sale muzicale s-au format ca niște vise, independent de voința sa. Coleridge l-a creat pe Kubla Kahn „în somn. ” Newton și-a rezolvat cea mai mare parte a matematicii! probleme în timpul așa-numitelor vise. Goethe a spus că cele mai mari poezii ale sale au fost scrise într-o stare de vis. Aceste câteva exemple reprezintă mai degrabă regula decât excepția, iar lista ar putea continua și mai departe. Un portretist contemporan a declarat că face cele mai bune picturi ale ei

17

Lăsându-și mintea să se relaxeze și permițându-i mâinilor să lucreze pentru ea. Ce învățase ea academică! ly părea să se combine cu imaginația și emoțiile ei, ambele fiind subconștiente, pentru a produce un rezultat pe care nu le putea concepe în mod conștient.

Imaginația te poate distruge dacă nu este controlată. Dacă îți imaginezi că partenerul tău conjugal este infidel, vei acționa în

consecință și poate îți vei ruina căsnicia. Dacă îți imaginezi că oamenii nu te plac, răspunsurile tale vor fi de așa natură încât nu o vor face. Dimpotrivă, dacă îți imaginezi că ești o persoană prietenoasă, iubită, îți vei face prieteni ușor. Dacă înveți să-ți controlezi imaginația, aceasta va funcționa pentru tine în mod creativ. Din moment ce se află în subconștientul, hipnoza este cea mai practică modalitate de a-și valorifica puterea.

5. Subconștientul realizează conduita noastră obișnuită. Gestionează și controlează activitatea pe care am redus-o la obișnuință. După ce ai învățat astfel de activități obișnuite, cum ar fi conducerea unei mașini, îmbrăcarea sau jocul de tenis, nu mai trebuie să le conduci cu mintea ta conștientă. Subconștientul tău preia controlul și face o treabă mai bună, așa cum poți descoperi cu ușurință gândindu-te la ce picior să miști următorul în timp ce alergi pe scări. Nu încerca acest experiment, pentru că dacă o faci, sigur vei cădea!

6. Subconștientul este dinamul care ne dirijează energia, energia care ne determină să ne îndeplinim obiectivele în viață. Ea generalizează și eliberează această energie fără încetare, iar dacă mintea conștientă nu o dirijează, ea este dirijată din întâmplare sau împrejurare. Comportamentul este doar energie exprimată. Această energie nu poate fi distrusă, nici nu poate fi creată, dar poate fi dirijată. Deoarece subconștientul folosește în mod constant și automat această energie pentru a merge către un scop, cu excepția cazului în care îi stabilești un obiectiv pe care să-l atingă, fie își va alege pe al său, fie va merge către un scop pe care altcineva l-a sugerat. Fără direcția ta, se poate strădui spre boală, eșec sau vreun alt scop distructiv și realizează întotdeauna ceea ce își propune să realizeze.

Here, din nou, este un caz în care subconștientul ar trebui să fie slujitorul ascultător. Nu face un bun maestru pentru că

este incapabil să aleagă un scop adecvat. Este ca un furtun de incendiu care țâșnește. Dirijată corect în mâinile unui pompier, forța sa stinge un incendiu și salvează vieți și proprietăți. Dar dacă pompierul se dă drumul, poate face ravagii, doborându-l din picioare și provocând multe pagube.

Mintea subconștientă nu trebuie să gândească, ci să reacționeze la gândurile pe care i le dai și să-ți îndeplinească ordinele. Este mult mai simplu să direcționezi subconștientul decât să-l lași să te împingă. Era destinat să fie slujitorul, iar tu trebuia să fii șeful. Dacă a ta nu te-a împins către succes și fericire, este timpul să începi să dai ordine!

Uneori credem că nu avem deloc energie. Ne simțim deprimați și nefericiți. Cu toate acestea, fără știrea noastră, dinamul subconștient funcționează la capacitate maximă și continuă să genereze exact aceeași cantitate de energie. Emoțiile precum ostilitatea sau anxietatea folosesc de multe ori cantitatea de energie necesară pentru a lucra spre un obiectiv pozitiv. Deși s-ar putea să nu realizăm că ura, frica sau resentimentele sunt prezente în subconștient într-o măsură periculoasă, aparenta noastră „lipsă de energie” este adesea rezultatul

epuizării energiei de care avem nevoie pentru a trăi. Cantitatea de energie generată în corpul nostru nu scade. Pur și simplu îl canalizăm incorect.

Persoana care reușește în jobul sau în afacerea sa, care trag un salariu mare sau câștigă bani mari, a ales succesul pentru scopul său, fie prin alegere conștientă, fie din întâmplare. Posibil că a fost destul de norocos să fi avut ideea sădită în mintea lui de către părinții săi sau de altcineva pe care îl iubea și îl admira în copilărie. Indiferent de cum a ajuns golul acolo, el era obligat să reușească. Întreaga sa energie a fost folosită pentru a-și atinge scopul și nu a fost irosită cu frică sau furie, oricare dintre acestea l-ar fi lăsat prea obosit pentru a reuși din cauza solicitărilor lor excesive asupra aprovizionării sale cu energie. Omul care renunță mereu când ajunge la un anumit punct are eșecul ca scop. Probabil a fost programat! în copilărie să creadă că nu era capabil să însumeze prea mult sau că era incapabil să-și asume responsabilitatea.

Toată lumea se străduiește spre un scop, chiar dacă scopul este o viață de indolență. Puțini oameni își dau seama de acest fapt pentru că deseori scopul este îngropat în subconștient. Subconștientul tău vrea

să găsești îndrumări din mintea ta conștientă - asta a intenționat natura. Va face exact ceea ce i se spune, deoarece aceasta este funcția sa naturală. Îl poți direcționa către succes, o sănătate mai bună sau orice altceva îți dorești și o va obține pentru tine, chiar dacă în mod conștient ai uitat ce ai comandat. Odată ce o idee devine fixată în subconștient, ea este reintrodusă în comportamentul tău zilnic și te face ceea ce ești.

Există o singură formă de energie în subconștient și nu este nici pozitivă, nici negativă. Depinde de tine să-l direcționezi să lucreze pentru tine și nu împotriva ta. Folosind autohipnoza, iti poti controla viitorul canalizand aceasta energie in mod constructiv.

CELE CINCI PRINCIPII DE CONVINGEREA SUBCONSTIENTEI

1. Calea lentă, grea de a ajunge și a convinge subconștientul: repetiția. Foarte puțini oameni au tenacitatea să se țină de această disciplină suficient de mult pentru a obține rezultate satisfăcătoare. Publicitatea radio și televizată folosește cu succes repetiția pentru a planta idei în subconștient. Te-ai trezit vreodată să încerci un produs nou din cauza reclamei constante?

2. Identificarea cu grupul sau părintele: Dacă sunteți irlandez, este posibil să aveți o dorință subconștientă de a vă arăta așa-numitul „temperment irlandez”, care este doar o idee acceptată deoarece sunteți membru al acelui grup . Sau, s-ar putea să ți s-a spus „Ești exact ca tatăl tău” destul de des încât să fi acceptat unele dintre obiceiurile lui ca fiind ale tale. Aceasta este programarea subconștientă prin identificare.

3. Ideile prezentate de figurile de autoritate sunt de obicei acceptate ca adevăruri absolute de către subconștient. Cineva în care

admiri profund și în care ai încredere îți poate schimba adesea convingerile subconștiente, deși acest lucru se întâmplă mai des în copilărie decât în anii adulți. Sfatul prietenos de la o astfel de persoană este puțin probabil să vă convingă subconștientul că veți renunța

fumatul, însă. Pentru aceasta, este nevoie de sfatul unor oameni de știință stimați care privesc rolul țigărilor în cancerul pulmonar și bolile de inimă. O astfel de combinație de autoritate și frică are o influență mai mare asupra subconștientului.

Un bun exemplu al unei figuri de autoritate care modifică credința subconștientă a unui adult este cazul pacientului spitalizat care plutește între viață și moarte timp de două zile. Fiind bine de-a lungul anilor, se resemnase să moară și ceruse ca rudele lui să fie aduse pentru ultimul rămas bun. Un medic înțelept, care înțelegea procesele mentale, i-a spus soției bătrânului, cu o voce suficient de tare pentru ca pacientul să-l audă, că în sfârșit primise un nou medicament minune care ar fi lins boala până dimineața. Apoi i-a dat bătrânului două tablete de aspirină. În dimineața următoare, pacientul stătea în pat și și-a revenit complet în următoarele câteva zile. O credință subconștientă fusese schimbată.

4. Emoția intensă deschide coridorul către subconștient deoarece mintea conștientă este inhibată de emoție. Dacă un copil este foarte speriat de un câine, s-ar putea să se teamă de câini pentru tot restul vieții, în ciuda raționamentului său conștient că majoritatea câinilor nu sunt doar inofensivi, ci și prietenoși.

Gil Boyne, un hipnoterapeut din Los Angeles, povestește despre o istorie interesantă în care un domnul Rowe (nu numele său real) a fost trimis la el de un medic, deoarece dificultățile maritai îi afectau sănătatea. În timpul ședințelor de terapie, domnul Rowe s-a plâns că soția lui nu a putut fi convinsă că o iubește, indiferent de ceea ce a spus sau a făcut. După câteva întrebări sub hipnoză, el și-a amintit că, în timpul unei ceartări în luna lor de nuntă cu optsprezece ani în urmă, el îi spusese în mod prostește că îi pare rău că s-a căsătorit cu ea vreodată. Pentru că în acel moment era în focul furiei, subconștientul ei a acceptat ideea ca fiind adevărată. După aceea, deși raționamentul ei, mintea ei conștientă a putut înțelege că fiecare cuvânt și faptă a lui dovedeau că soțul ei o iubea, ea și-a păstrat în continuare această convingere subconștientă că el nu o iubea. Acum, auzi tratamentul surpriză!

Boyne a explicat că, deoarece ideea falsă a fost acceptată de soția lui în timp ce aceasta era în strânsoarea unei emoții intense,

ar putea fi negat prin înlocuirea acesteia cu o idee confiictivă în timpul unei alte situații emoționale intense. El i-a sugerat domnului Rowe să șoptească la urechea soției sale: „Sunt bucuros că m-am căsătorit cu tine” în timpul următorului ei orgasm. Domnul Rowe a scăpat de acest sfat și atât problema lui cât și a soției sale au fost

rezolvate. Subconștientul a fost atins și convins în timpul unei emoții intense.

5. A cincea cale de schimbare a subconștientului este hipnoza, iar această metodă este mult mai practică și mai eficientă decât oricare alta. Deoarece subconștientul nu are putere de discernământ, el crede tot ce i se spune. Acesta este unul dintre motivele pentru care atât de mulți oameni au o teamă nefondată de hipnoză. Ei au văzut hipnotizatori de scenă spunând un subiect hipnotizat că este lipit de podea. Deoarece hipnoza permite unei astfel de sugestii să treacă dincolo de mintea conștientă, care cu siguranță o va respinge și să ajungă în subconștient, subiectul crede cu totul că este lipit de podea. Prin urmare, nu își poate mișca picioarele.

Hipnoza este calea cea mai rapidă și scurtă către subconștient, iar dacă înveți să te hipnotizezi, îi poți spune ce să faci, apoi stai pe spate și lasă-l să funcționeze pentru tine.

ASPECTELE RELIGIOASE ALE HIPNOZEI

Majoritatea religiilor consideră minciunile imorale, iar adevărurile morale. O persoană al cărei caracter se întemeiază pe minciuni, atunci, ar fi considerată morală dacă ar putea reajusta și accepta adevărul. Exact despre asta se referă modificarea comportamentului.

Toți ne naștem cu o minte conștientă capabilă de rațiune și discernământ. Această minte este limitată în capacitatea sa de a se ocupa de mai mult de unul sau două lucruri simultan, așa că avem un subconștient care stochează concepte și idei până când sunt necesare minții conștiente.

Acest sistem a funcționat bine pentru omul primitiv, ale cărui nevoi și relații erau relativ simple. În anii de formare a copilului, el a fost protejat de părinții săi și de bătrânii tribului său. A învățat să vâneze și să pescuiască și să urmeze obiceiurile stabilite ale grupului său. Subconștientul lui să fie...

a venit slujitorul ascultător al minții sale conștiente și a furnizat informații corecte pentru stilul său de viață, la nevoie.

Pe măsură ce civilizația a devenit mai complexă, cu industrializarea și structurile sociale mai complicate, la fel a crescut și programarea subconștientă a copilului. Opinii contradictorii și idei abstracte îl confruntau zilnic. În acest moment, metoda de programare trebuia reevaluată și schimbată, dar nu a fost.

Un copil mic acceptă și interiorizează idei în aproape același mod ca un subiect hipnotizat. Factorul critic din mintea unui copil este nedezvoltat, în timp ce la subiectul hipnotizat este temporar inhibat. Așadar, programarea copilului într-o lume mai complexă a devenit mai puțin precisă, cu multe distorsiuni și concepții greșite. Ca adult, subconștientul său este influențat de ceea ce a acceptat mai devreme ca adevăr și care, la rândul său, a fost influențat de material acceptat anterior și așa mai departe, înapoi la anii săi de formare când era

incapabil de discernământ. A devenit o problemă ca computerul să-și invalideze propria programare cu date inexacte, lăsându-l pe adult să creadă că neadevărurile sunt adevărate și să se comporte în consecință.

Unii cititori ar putea încrunta această concepție despre mintea umană ca computer și ar putea marca întreaga idee ca materialistică. Dar vorbim doar de partea materială a minții. Nu există nicio ceartă între știință și religie despre creierul nostru. Oricare ar fi convingerile tale religioase, ea permite faptul că există o ființă materială pe acest pământ și al unui creier uman capabil să-l studieze. Vorbim oamenilor de multe credințe și îi respectăm pe toți. Dumnezeul tău ales te-a făcut capabil să observi fapte, cum ar fi ploaia care cade, se evaporă și apoi cade din nou. Acest lucru este natural, la fel și funcționarea corpului nostru.

Studierea materialului corporal nu neagă existența sufletului. Deoarece sufletul nu este material, ci mai degrabă ceva spiritual, lăsăm fiecare credință la propria sa versiune a funcției și a locației sufletului. Deși nu este imposibil ca mintea să existe cumva și undeva fără corp, nu o putem folosi ca ființe umane vii fără materie substanțială a creierului. Și acest creier care ne permite să fim conștienți

mintea poate fi îndepărtată bucată cu bucată, prin îndepărtarea țesutului care o provoacă, la fel cum mișcarea ne poate fi refuzată prin îndepărtarea membrelor sau chiar a tendoanelor, mușchilor și nervilor care le operează. Dacă o mare parte a creierului unui om este îndepărtată, raționamentul lui nu va deveni mai bun decât cel al unei broaște. O leziune accidentală a creierului sau o supradoză de droguri pot reduce un om genial la un imbecil sau un om moral la un criminal. În acest studiu al minții umane, avem de-a face cu ceva fizic, nu cu ceva spiritual, cu excepția faptului că cele două forțe interacționează. Credința în religia ta poate fi intensificată prin hipnoză și te poate ajuta să trăiești o viață mai bună, mai utilă.

Istoria a înregistrat o controversă continuă asupra faptului dacă oamenii au sau nu „liber arbitru”. Mulți mari filosofi, inclusiv Schopenhaur și Einstein, au susținut că, din moment ce suntem în mod evident produși din moștenirea și mediul nostru, alegerile noastre de acțiune în orice situație dată sunt determinate de atitudinile, dorințele și opiniile noastre, care sunt rezultatul. a celor care i-au precedat și a celor care i-au precedat, și așa mai departe înapoi la copilărie când s-au format atitudinile, opiniile și dorințele care rezultă. În mod evident, suntem producători de factori dincolo de controlul nostru și pentru mulți acest lucru pare să nege faptul că avem liberul arbitru sau responsabilitatea morală. Dar avem mijloacele pentru a modifica aceste modele de comportament învățate anterior. Alegând hipnoza putem elimina ideile distructive sau antisociale și le înlocuim cu unele pozitive, veridice, care ne vor îmbogăți viața. Henee liberul nostru arbitru.

S-ar putea încă argumenta că, fără expunerea întâmplătoare la aceasta sau la vreo altă explicație a hipnozei, un om ar fi ignorant cu privire la puterea sa de a se schimba; astfel, el rămâne o victimă a trecutului său, voința lui neavând nicio legătură cu starea lui prezentă. Adevărul

este însă că omul s-a născut cu echipamentul necesar pentru a-și schimba caracterul, așa cum s-a născut cu picioare pe care să meargă. Faptul că folosește greșit acest echipament nu neagă faptul că îl deține, inclusiv pe cel necesar exercitării controversei! liberul arbitru.

Chiar și cu o înțelegere a metodelor necesare pentru a schimba în bine și a liberului arbitru care îl însoțește de a face

așa că, mulți vor găsi detestabilă ideea de a-și răzgândi. Ei rezistă tehnicilor de „control mental” și se refugiază într-o varietate de mecanisme de apărare a ego-ului, cum ar fi „Sunt John Jones și nu vreau să fiu altcineva”. Egoul se protejează de schimbare și chiar raționalizează că un viitor de frustrare și nefericire este preferabil oricărei reprogramari a acestui minunat „eu”. Există, de asemenea, tipul care spune: „Nu m-aș încurca niciodată cu mintea”. Cât de des vedem astfel de oameni înghițind tranchilizantele pi Us sau Dr. cerneală prea mult alcool și insistând că „au o minge”.

Eșecul în această gândire a ego-ului este că „eu” tău real nu seamănă pe departe cu pachetul degenerat de obiceiuri autodistructive și concepte negative în care a devenit. Te-ai născut cu toate cerințele unei sănătăți perfecte, atât mentală, cât și fizică, și poți deveni o reprezentare autentică a ta, renunțând minciunilor și acceptând adevărul ca fundament pentru judecățile tale. Ai nascut dreptate. Dezinformarea v-a cauzat majoritatea dificultăților. Ai liber arbitru si poti fi individul fericit care trebuia sa fii! Depinde de tine.

CONCEPȚII greșite despre hipnotism

Ideile preconcepute medii despre hipnotism sunt atât de departe de a fi adevărate încât să fie ridicole. Foarte puțini au profitat cu bună știință de beneficiile sale din cauza superstiției sau a fricii. Medicatorii împărtășesc unele dintre beneficiile sale, dar îi neagă rolul în practica lor. Majoritatea oamenilor de știință creștini se opun cu înverșunare hipnotismului, totuși fondatorul bisericii lor a devenit mai întâi interesat de vindecarea spirituală după ce a fost vindecat de paralizie de către un „vindecător magnetic”, așa cum erau numiți odată hipnotizatorii. Mai târziu, acest „vindecător magnetic” a fost medic anestezist la prima operație „hinoticică” din această țară.

Nu există nimic supranatural sau magic despre hipnotism și nu există nici un caz documentat de vătămare care să vină asupra nimănui ca urmare a utilizării terapeutice. Deși beneficiile ite sunt

bine stabilit, rămâne un subiect neînțeles și adesea de temut în mintea publicului larg.

Această rezistență provine din frica noastră naturală de orice forță puternică pe care nu o înțelegem. În mod ironic, există un pericol mult mai mare în a nu înțelege acest lucru. Această forță nu vine de la hipnotizator, ci din propria voastră minte subconștientă, iar dacă nu o

controlați, ea vă controlează. Cele mai multe dintre afecțiunile noastre fizice și depresiile mentale sunt rezultatul acestei puteri necontrolate care lucrează împotriva noastră atunci când am putea să o folosim cu ușurință în avantajul nostru.

Hipnotismul nu este nici metafizică, nici religie, deși explică vindecarile miraculoase efectuate de vindecătorii sinceri prin credință. Nu este contrar învățăturilor nici uneia dintre religiile majore și este, de fapt, folosit în majoritatea dintre ele. Orice gând sau idee repetat pe larg într-un mediu solemn adâncește credința prin afirmare subconștientă, iar aceasta este hipnoza. Ești hipnotizat într-o anumită măsură în fiecare zi a vieții tale, în timp ce citești o carte interesantă, în timp ce te uiți la televizor sau oricând mintea ta conștientă este absorbită, subconștientul tău este mai vulnerabil.

Frica de hipnotism cedează treptat loc acceptării de către o societate mai luminată. Medicii o acceptă în sfârșit ca pe o terapie valoroasă în tratamentul simptomelor bolilor psihosomatice. Psihiatrii suplimenteaza psihoterapie cu hipnoterapie, deseori reducand procesul terapeutic la mai putin de o optime din timpul necesar anterior pentru rezultate similare. Deoarece majoritatea medicilor nu au timp să predea autohipnoza pacienților lor, ei folosesc hipnot-erapești calificați care lucrează sub supravegherea lor. Dentiștii care folosesc hipnoza pentru a relaxa pacienții cu teamă descoperă că au nevoie de puțin sau deloc anestezic pentru forarea sau extracția nedureroasă.

CUM SE SARE CĂ FII HIPNOTIZAT

Fie că te hipnotizează un profesionist, fie că o faci singur, rezultatul este același: fiecare mușchi al corpului tău devine plăcut relaxat și orice tensiune dispare. Simți această relaxare în diferite grade de la o experiență hipnotică la

un alt până când devine un model înrădăcinat. În cele din urmă, vă puteți relaxa complet în zece până la treizeci de secunde. După ce nervii și mușchii se relaxează, mintea îți dă drumul și, deși poți rămâne conștient de zgomotele și activitățile din jurul tău, acestea nu deranjează în niciun fel starea ta liniștită și relaxată. Poți să te gândești dacă dorești să faci asta, dar doar o urgență declanșează o astfel de dorință, deoarece preferi să te bucuri în continuare de sentimentul plăcut și relaxat de siguranță și mulțumire deplină. Este aproape ca și cum ai fi treaz în timp ce dormi sau te-ai privit dormind „în ochii minții tale. Nu trebuie să „leșini” sau să devii inconștient. De fapt, după ce au ieșit dintr-o transă hipnotică, majoritatea oamenilor nu cred că au fost hipnotizați. Ei spun că le-a plăcut enorm experiența, dar se așteptau la ceva mult diferit. S-ar putea să rămâi conștient de locul în care ești și ce faci, dar în general te simți prea relaxat și confortabil pentru a dori să te gândești la asta.

Puteți reveni la conștientizarea completă oricând doriți. De exemplu, dacă telefonul sună, vă puteți renunța la transă și puteți răspunde la telefon fără a rămâne în hipnoză. După conversație, poți să te re-hip-tești dacă vrei. Nimeni nu a fost vreodată incapabil să iasă din hipnoză, iar poveștile senzaționale pe care le auzi despre oameni care

„nu se pot retrage din ea” sunt complet nefondate. Se știe că câțiva nevrotici se bucură de starea plăcută și relaxată atât de mult încât refuză să se trezească la comanda altuia, dar o pot face oricând doresc. Dacă refuză să revină la starea normală de conștiință, în cele din urmă intră în somn normal și se trezesc ca de obicei atunci când sunt odihniți, dorind adesea să fie re-hipnotizat. Dacă dorești, poți fi propriul tău ceas cu alarmă și poți decide ora la care vrei să revii la conștientizarea normală înainte de a te hipnotiza. Vei ieși mereu din ea exact la ora specificată de tine.

În timpul transei de zece sau cincisprezece minute, atât corpul, cât și mintea ta devin revitalizate și te trezești simțindu-te împrospătat din punct de vedere fizic și senin emoțional. Vei avea energie reînnoită fără tensiune și îți va fi mult mai ușor să faci față frustrărilor vieții de zi cu zi. Veți aștepta cu plăcere următoarea experiență hipnotică.

Unul dintre motivele pentru care oamenii întâmpină dificultăți în a învăța autohipnoza este că nu știu când sunt hipnotizați. Pentru că se așteaptă la ceva mult diferit, ei cred că au eșuat atunci când nu. Există diferite adâncimi de transă care pot fi atinse, de obicei clasificate ca transă ușoară, care este sentimentul descris mai sus, transă medie necesară pentru anestezie și regresie în vârstă și transa profundă care pare a fi, dar nu este, somn profund. Transa ușoară este ușor de realizat prin autohipnoză și este suficientă pentru a ajunge și a planta sugestii în subconștient. Transa medie urmează în mod natural cu practica regulată și, din moment ce este o chestiune de grade, te vei regăsi în diferite profunzimi în timpul diferitelor sesiuni până când vei deveni condiționat până la punctul în care poți alege. Cu practică, puteți ajunge în profunzimea dorită în zece până la treizeci de secunde.

Iată câteva dintre senzațiile pe care le puteți experimenta în timp ce sunteți în hipnoză: brațele sau picioarele dvs. pot părea că plutesc la câțiva centimetri deasupra podelei sau se pot simți grele, ca și cum s-ar afunda în podea. S-ar putea să pară. să fie într-o poziție diferită decât sunt în realitate. S-ar putea să pierzi conștientizarea unor părți ale corpului tău, sau a tuturor, și să fii conștient doar de mintea ta. Este posibil să vedeți viziuni mici sau modele de lumină frumos colorate. Niciuna dintre aceste senzații nu este dăunătoare și, de obicei, sunt foarte plăcute.

Două

Tehnici de autohipnoză

PRECONDIȚII ALE AUTOHIPNOZEI

Acum că înțelegi puterea minții tale subconștiente și rolul hipnotismului în atingerea și influențarea acesteia, următorul pas este să înveți să te hipnotizezi. Instrumentele pe care le vei folosi sunt sugestia, concentrarea și imaginația. Dacă aveți o imaginație bună, vă

va fi ușor să învățați autohipnoza prin oricare dintre metodele stabilite incluse în acest capitol. Capacitatea de a te relaxa și „să lași să se întâmple” este importantă. Dacă încerci prea mult, vei deveni tensionat, ceea ce este opusul a ceea ce încerci să realizezi. Dacă iei o atitudine sceptică „demonstrează-mi”, îți vei împiedica și progresul. Cooperați și veți obține dovada.

Un alt lucru de evitat este o atitudine analitică. Analizarea vă va menține mintea conștientă alertă, ceea ce este auto-înfrângător - obiectul hipnotizării este să vă relaxați mintea conștientă. Analiza generează, de asemenea, îndoieli cu privire la eficacitatea

fiecare pas; întrucât hipnoza este un fenomen de convingere, îndoiala vă va încetini progresul. (Presupun că vrei să te hipnotizezi sau nu ai citi acest capitol.) Nu poți intra în autohipnoză împotriva voinței tale și nu poți face asta decât dacă respecți regulile. Evitați supraanxietatea și scepticismul și cooperați cu ideile sugerate. Dacă urmați instrucțiunile, relaxați-vă și lăsați să se întâmple, va fi!

HIPNOZĂ PRIN SUGESTIE POSTHIPNOTICĂ

Cel mai rapid și mai ușor mod de a învăța autohipnoza este printr-o sugestie post-hipnotică în fața unui hipnotizator profesionist. În timp ce sunteți în hipnoză, el vă va convinge subconștientul că de fiecare dată când efectuați un ritual simplu, cum ar fi numărarea înapoi de la zece la unu, veți intra în hipnoză.

fără ca el să fie prezent. Apoi trebuie să întăriți această sugestie o dată sau de două ori pe zi în autohipnoză.

Unii oameni au nevoie de doar patru sau cinci ședințe cu un profesionist, în timp ce alții care au o rezistență mai mare la hipnoză pot avea nevoie de până la opt sau zece. Cei care își amintesc să nu analizeze, să încerce prea mult sau să se joace sceptic vor învăța rapid și vor economisi bani.

SUGESTII PRELIMINARE

Deși al treilea capitol explică în detaliu autosugestia, există câteva sugestii care ar trebui folosite de fiecare dată când intri în autohipnoză. Primul este folosit pentru a te scoate din hipnoză în caz de urgență. Al doilea este să vă asigurați împotriva intrării în hipnoză în timp ce conduceți o mașină sau folosiți echipamente periculoase de orice fel. Al treilea vă va face mai ușor să intrați în hipnoză în viitor, iar al patrulea vă va trezi la ora specificată, permițându-vă să decideți în avans cât timp doriți să rămâneți în transă. Această tehnică de trezire vă va asigura, de asemenea, împotriva oricărui transfer nedorit al sugestiilor de inducție. Starea de hipnoză este atât de plăcută, unii oameni sunt reticente să iasă imediat din ea. Ies ușor somnolent - un semn de mahmureală de hipnoză.

Tehnica adecvată de „trezire” elimină această condiție și te scoate din transă, simțindu-te alert, vital și complet odihnit.

Veți găsi formularea adecvată pentru aceste sugestii în al treilea capitol, sub titlul „Sugestii suplimentare.” Citiți acestea înainte de a practica autohipnoza în orice perioadă de timp.

BANDI COMERCIALE HIPNOTICE

O altă modalitate de a învăța autohipnoza este prin utilizarea casetelor sau înregistrărilor înregistrate. Există o compasiune! 1 aici, pentru că, deși sunt disponibile câteva benzi bune, multe sunt produse de artiști care nu sunt profesioniști și adesea ignoranți regulile de bază ale sugestiei eficiente. Înainte de a investi

bani în înregistrări hipnotice, fiți sigur că aveți de-a face cu un profesionist calificat. Recomand casetele lui Gii Boyne, care sunt enumerate în spatele cărții.

După ce ați învățat elementele esențiale ale hipnotismului și autosugestiei, vă puteți înregistra cu ușurință propria casetă hipnotică, adaptând-o la nevoile dumneavoastră individuale. În acest capitol veți găsi diferite metode de inducție pe care le puteți înregistra citindu-le într-un microfon de înregistrare. Același lucru este valabil și pentru tehnicile de aprofundare. În capitolul următor veți găsi instrucțiuni pentru a formula sugestii benefice într-un mod acceptabil pentru subconștientul vostru; acestea pot fi citite în microfon și înregistrate în redare departe atunci când vă aflați într-o stare de transă receptivă. Apoi puteți înregistra o procedură de trezire care este inclusă în capitolul trei.

Înregistrează întotdeauna aceste casete la persoana a doua, ca și cum ai fi o altă persoană care vorbește cu tine. În loc de „Devin relaxat”, spuneți „Devii relaxat”. De fapt, mintea ta conștientă vorbește cu subconștientul la fel cum o persoană vorbește cu alta.

Aceasta este una dintre cele mai bune și mai ușoare metode de a te hipnotiza și de a „trece” în subconștient fără interferență conștientă. Dacă aveți sau vă puteți permite un casetofon mic, îl veți găsi cel mai convenabil în acest scop, dar orice tip de echipament de înregistrare și redare va fi potrivit.

RELAXARE FRACȚIONALĂ

Aceasta este una dintre cele mai bune metode de inducție pentru începători. Durează puțin mai mult decât alte formule, dar este o tehnică de condiționare minunată pentru metode mai rapide, care pot fi învățate mai ușor mai târziu. Relaxează complet corpul, adesea până la punctul de pierdere parțială sau totală a conștientizării corporale. Tensiunea este eliberată și mintea conștientă se deplasează în și din conștientizarea împrejurimilor, vizând adesea imagini mentale ale evenimentelor uitate din subconștient. Iată cum o faci:

Întinde-te pe spate, brațele parai lei pe corp, degetele întinse lejer și palmele în jos. Separați-vă picioarele

33

cu opt sau zece inci, astfel încât coapsele să nu se atingă. Folosește o pernă dacă vrei și fă-te cât mai confortabil posibil. Scoateți sau slăbiți îmbrăcămintea care vă leagă în vreun fel și scoateți-vă pantofii dacă sunt strânși. Ideea este să te simți confortabil și relaxat.

Dacă înregistrați această procedură, utilizați a doua persoană pe tot parcursul, dar dacă intenționați să o utilizați fără înregistrare, memorați-o la prima persoană. Este prezentat aici la persoana a doua, astfel încât să puteți citi direct din carte în microfon. Începeți să citiți cu o voce blândă, destul de încet, și încetiniți treptat din ce în ce mai mult, scoțând cuvintele și făcându-ți pauze des între propoziții. Vocea și ritmul vorbirii trebuie să sugereze somnolență și relaxare. Vorbește într-un ton foarte lent.

Acum să presupunem că vă aflați în poziția descrisă și vă ascultați vocea provenind de la reportofon. Here este ceea ce ar trebui să auzi:

Fixează-ți ochii pe un loc de pe tavan și respiră trei lungi și adânci. Inspirați, țineți aerul în plămâni timp de trei secunde și, pe măsură ce expirați încet, vă veți relaxa peste tot. Acum să luăm prima respirație. Inhala. (Pauză) Expiră. - Dorm acum. (Pauză) Acum încă o respirație adâncă, chiar mai adâncă decât înainte. Inhala. (Pauză) Expiră. - Dorm acum. (Pauză) Acum o a treia respirație adâncă. Inhala. (Pauză) Expiră. - Dorm acum. (Pauză) Acum, pe măsură ce întregul tău corp începe să se relaxeze și pe măsură ce fiecare mușchi și nerv începe să se simtă slăbit și moale, pleoapele tale devin și ele grele și obosite. Devin din ce în ce mai grele și se vor închide acum. Capacele au devenit atât de obosite și atât de grele, încât ar fi greu să le deschizi. Dar nu ai chef să încerci pentru că vrei să rămână închise până când îți spun să le deschizi. (Pauză)

Acum vreau să-ți concentrezi toată atenția pe piciorul drept. Relaxați degetele piciorului drept. Imaginează-ți că sunt ca niște benzi de cauciuc libere care atârnă de piciorul tău. (Pauză) Lăsați această senzație liberă să se răspândească înapoi prin coada piciorului și apoi pe tot drumul înapoi până la călcâi. (Pauză) (Trageți cuvântul „toate” și vorbiți foarte încet din acest moment, făcând o pauză între toate propozițiile.)

34

Acum lăsați acest sentiment de relaxare să urce în gambele piciorului. Lăsați mușchii gambei să se slăbească - și șchiopătați - și LA-AA-ZY. (Pauză lungă) Și acum, în timp ce mușchii și nervii tăi se relaxează, lasă-ți și mintea să se relaxeze. Lasă-l să se îndepărteze, spre scene plăcute în imaginația ta. Lasă-ți mintea să rătăcească unde va, pe măsură ce mergi mai adânc - mai adânc - într-o relaxare somnolentă. Respirați ușor așa cum respiră un adormit. O parte din grijile și tensiunile tale se estompează, pe măsură ce mergi mai adânc – de-eee-per într-un somn somnoros. Fiecare respirație pe care o iei - fiecare

zgomot pe care îl auzi - te face să mergi mai adânc, mai adânc, într-o relaxare plăcută și confortabilă.

Acum lăsați minunatul val de relaxare să se miște de la gambele drepte în sus în mușchii mari ai coapsei. Lăsați-le să se desprindă și șchiopătează. Piciorul drept este acum complet relaxat și confortabil. (Pauză) Acum piciorul stâng. Degetele de la picioare se relaxează, întregul picior se relaxează la fel cum a făcut-o cel drept - moale și leneș. Lasă senzația de relaxare plăcută să urce în gambele stângi. Lasă mușchii gambei să plece. Picioarele tale se simt grele ca niște piese de lemn. Pe măsură ce relaxezi mușchii coapsei stângi, se simt din ce în ce mai grei și devii din ce în ce mai somnolent. Acum, pe măsură ce valul de relaxare se mișcă în sus prin șolduri și abdomen, vă lăsați din ce în ce mai mult. Gândește-te la abdomenul tău ca la o cauțiune umflată. Lași aerul să iasă din cauțiune și acesta se întinde și se relaxează complet. Stomacul și plexul solar se relaxează. Lasă-i să plece – pe măsură ce mergi mai departe în adânc – somn profund. (Pauză)

(Încet) Degetele din mâna dreaptă se relaxează acum, la fel și încheietura mâinii. Acum antebrațul tău se relaxează. Până la umărul drept - întregul braț drept este relaxat și amorțit. Probabil că simți că îți furnică degetele de la mâini sau de la picioare. Acesta este un semn bun, așa că continuați să mergeți mai adânc. Și acum, mergeți mai departe, într-un somn profund și profund hipnotic. (Pauză)

Degetele de pe mâna stângă sunt complet relaxate. Mâna și antebrațul îți sunt lăsate. Sus, prin cot, până la partea superioară a brațului, relaxează-te. Acum umărul stâng, dă-i drumul și asta. Leneș, leneș și leneș. Acum relaxează toți mușchii mari ai spatelui, de la umerii tăi până la talie - lasă-i

toate merg moale și libere. (Nu uitați, multe pauze. Continuați să vorbiți încet și foarte încet.)

Relaxează-ți mușchii gâtului. Lasă-ți fălcile să se despartă și lasă mușchii bărbiei și obrajilor să se desprindă și să fie cauciuc. (Pauză) Acum dă-ți ochii să plece. Lasă-le să plece complet - relaxează-te și simți-te confortabil și bine. Relaxeaza-te si sprancenele si fruntea. Lăsați mușchii să se odihnească. Înapoi peste scalp - lăsați întregul scalp să se relaxeze - de la frunte până la ceafă - totul relaxat - totul odihnit - totul liber. Acum ești complet relaxat. Corpul tău se simte dezosat. Mergi din ce în ce mai adânc în hipnoza odihnitoare. Mintea ta experimentează o senzație minunată de liniște. Subconștientul tău este acum receptiv la ajutor! sugestii pe care le voi da acum.

(În acest moment, sugestia este dată minții subconștiente.)

După ce este dată sugestia, sunt folosite sugestiile suplimentare prezentate mai devreme în acest capitol și detaliate în capitolul trei, urmate de procedura de trezire.

Dacă nu utilizați un reportofon, nu este nevoie să memorați textul dat aici cuvânt cu cuvânt. Ideea este să începeți de la un punct al

corpului și să relaxați fiecare set de mușchi gândindu-vă la ei individual. Este mult mai ușor să vă relaxați degetele, de exemplu, decât să vă relaxați întregul corp. Când vă concentrați pe relaxarea câte un set de mușchi la un moment dat și, în timp ce faceți acest lucru, sugerați să dormiți în mod constant, veți elimina cu ușurință tensiunea acumulată în corpul dumneavoastră. Vizualizarea degetelor de la picioare, de exemplu, ca benzi de cauciuc largi sau picioarele ca cele ale unui rag doli este, de asemenea, un ajutor pentru relaxare. Dacă nu memorezi textul exact al tehnicii de relaxare fracționată, citește-l de mai multe ori și folosește ideile, încadrându-le în propriile cuvinte. Veți descoperi că textul complet este rareori necesar. Majoritatea oamenilor sunt hipnotizați înainte ca înregistrarea sau banda să fie pe jumătate terminată. Când sunt folosite fără înregistrare, cuvintele nu sunt rostite, doar gândite și relaxarea este vizualizată.

Relaxarea fracționată este o tehnică de condiționare pentru cei care învață autohipnoza. Dacă vi se pare lung sau greoi, amintiți-vă că va fi inutil după câteva săptămâni.

Când devii condiționat de hipnoză, vei putea să te hipnotizezi în câteva secunde, așa că nu renunța. În plus, există multe alte moduri prin care vă puteți hipnotiza, iar dacă sunteți receptiv la oricare dintre ele, nu veți dori să cumpărați o casetă de inducție hipnotică.

HIPNOZA COMBININA CU MEDITATIA

Probabil că sunt primul care susține această metodă de inducție, deoarece am considerat că este foarte reușită și ușor de învățat. Înainte de a începe, decideți cât timp doriți să rămâneți hipnotizat. De exemplu, dacă doriți să petreceți cincisprezece minute, scrieți următoarele propoziții pe o foaie de hârtie: „La cincisprezece minute după ce intru în hipnoză, mă voi trezi simțindu-mă normal în toate privințele, treaz și simțindu-mă minunat. Mă voi trezi în exact cincisprezece minute.” Citiți acest text de cel puțin șase ori, încet și cu accent. Gândește-te și crede. Te vei trezi la ora specificată.

Următorul lucru de făcut este să te simți confortabil. Vă puteți întinde pe spate sau puteți sta în pat, sprijinindu-vă de tăblia patului. Unii obțin rezultate mai bune stând pe un scaun cu spătar drept, cu picioarele pe podea și cu palmele în jos pe coapse. Scoateți orice îmbrăcăminte care vă leagă și încercați să vă relaxați.

Începeți prin a respira adânc și a strânge toți mușchii picioarelor și picioarelor, în sus prin coapse și fese. Pe măsură ce expirați, relaxați mușchii și gândiți-vă „adormiți acum”, ca și cum le-ați spune mușchilor că este timpul să se odihnească. Acum respirați adânc și strângeți mușchii din abdomen, umeri și brațe. Dublați pumnii. În timp ce expirați, lăsați acești mușchi să devină moale și gândiți-vă din nou „adormiți acum.” Acum este ora lor de culcare. Acum respirați adânc a treia și strângeți mușchii feței, gâtului și scalpului. Închideți bine ochii și faceți o grimasă. Expiră. , gândește-te „dormi acum” și eliberează acești mușchi. Odihnește-te și respiră natural timp de aproximativ treizeci de secunde.

Acum alegeți un loc pe care să vă fixați ochii. Dacă stai întins pe spate, găsește un loc pe tavan. Dacă stai în picioare, orice loc

putin deasupra nivelului ochilor va face. Dacă nu găsești un loc, folosește o chindă coloró sau lipește o bucată mică de hârtie pe perete sau pe tavan. Privește-ți acest loc. Nu-ți lăsa atenția să se clatine și nu mișca niciun mușchi în timp ce mai iei trei respirații lungi. Faceți-o încet și lăsați aproximativ zece sau douăsprezece secunde între fiecare respirație. Respirați normal între aceste respirații lungi. De fiecare dată când expirați, gândiți-vă la cuvintele „adormiți acum” și permiteți fiecărui mușchi și nerv din corpul dumneavoastră să se slăbească și să fie moale. Doar dă-i drumul complet. După ce a treia respirație este finalizată cu relaxarea ei și un „somn acum”, închideți ochii și țineți-i închiși până la procedura de trezire.

Acum, imaginează-ți că ești în vârful unei scări. La fundul scărilor este relaxare totală. Cu fiecare pas în jos vei deveni din ce în ce mai relaxat. Numără pașii pe măsură ce cobori, „zece, mai adânc în relaxare, nouă mai adânc, opt, mai adânc” și așa mai departe până la unu, moment în care vei fi complet relaxat pe tot corpul. După ce ajungeți la „unu”, imaginați-vă că vă întindeți confortabil pe nisipul moale și cald (sau iarba rece, dacă preferați) și continuați să repetați „unu, unu, unul” iar și iar pentru dvs. Dacă alte gânduri se întrerup și te trezești că ai uitat să repeți „unu”, doar începe să-l repeți din nou. În această perioadă, subconștientul tău va fi receptiv la sugestii. Indiferent dacă îți dai seama sau nu, vei fi hipnotizat. Utilizați sugestia pe care doriți să o accepte subconștientul dvs., urmată de sugestiile suplimentare și tehnica de trezire.

Este important să se mențină echilibrul adecvat între hipnoză și somn normal în timpul utilizării acestor tehnici. O regulă bună este că, dacă procedura de trezire te scoate din hipnoză, chiar dacă simți că ai dormit, ai fost într-o hipnoză profundă. Dacă nu auziți procedura de trezire și sunteți înclinat să dormiți , ar trebui să combateți această tendință stând într-o poziție erectă, mai degrabă decât înclinată. Dacă nu intrați suficient de adânc în hipnoză pentru a vă relaxa complet, nu vă faceți griji - devine mai ușor cu practica. Este posibil, de asemenea, ca o altă tehnică de inducție să fie mai potrivită temperamentului tău. Următorul îți folosește doar imaginația.

AUTOHIPNOZĂ PRIN IMAGINAȚIE

Mai întâi luați cele trei respirații profunde descrise anterior. De fiecare dată, expirați încet și gândiți-vă „dormi acum/” și, în timp ce scoateți aerul din plămâni, relaxați fiecare nerv și mușchi din corp. Imaginați-vă liber și flexibil ca un doli de cârpă moale. Indiferent dacă stai întins sau stând, ridică-ți unul dintre brațe și lasă-l să cadă ca și cum ar fi greu ca plumbul. Pe măsură ce scade, vei merge mai adânc. Închideți ochii și relaxați toți mușchii din jurul lor.

Acum gândește-te la o scenă frumoasă. Te plimbi printr-o zonă împădurită umbroasă. Ești desculț, iar iarba verde moale se simte bine până la degetele de la picioare în timp ce mergi. Există un pârâu de munte care gâlgâie chiar în față și te oprești pentru a simți iarba lângă picioare încă câteva minute înainte de a păși pe stâncile netede, răcoroase și fiat care mărginesc pârâul. Piciorul tău stâng rămâne în iarbă, în timp ce piciorul tău drept simte stânca netedă. Simțiți iarba dintre degetele piciorului stâng pentru câteva secunde. Este moale și rece. Simțiți stânca netedă și rece sub piciorul drept. Așează-te pe stâncă și lasă-ți picioarele să atârne în apa rece, clocotită. Este atât de plăcut și relaxant, încât ai vrea să stai un timp, dar vezi o galaxie de flori strălucitoare care crește peste râu. Miroase minunat! Există un pod rustic ciudat în aval, la câțiva metri, așa că te ridici și mergi spre el. Simți o adiere răcoroasă și răcoritoare pe fața ta și observi câțiva nori albi puși care plutesc de-a lungul cerului albastru senin. Trecând podul, te plimbi printre florile sălbatice și te bucuri de parfumul dulce în timp ce tragi aer în piept și te uiți în jurul tău. Un hamac este întins între doi copaci umbriți în vârful unui deal înclinat, iar o potecă îngustă pare primitoare. Începi în sus pe deal și devii mai obosit cu fiecare pas pe care îl faci. Ești la jumătatea dealului acum și vrei să te oprești și să te odihnești. Dar te hotărăști să continui să urci. Ce plăcere va fi să te întinzi în acel hamac în acel loc frumos și să te relaxezi complet. Încă doar cinci pași acum. Esti foarte obosit. Încă patru pași. Ești obosit, dar poți reuși! Încă trei pași. Devine somnoros. Mai multe pași — aproape

Acolo. Încă un pas și apoi te poți odihni. Atingi hamacul și îl găsești moale și primitor. Te întinzi în ea și te relaxezi peste tot. Fiecare nerv și mușchi Jet-uri merg și devine moale, leneș și leneș. Închizi ochii și te simți minunat?

În timp ce ești în această stare relaxată a minții și a corpului, ești receptiv la sugestie. Aceasta este intrarea în hipnoză prin imaginație și pentru mulți este cea mai rapidă și mai plăcută metodă de inducție. Deoarece formularea exactă nu este importantă, va trebui doar să memorați povestea generală. Dacă preferați să vă plimbați pe o plajă cu nisip și să urci pe o dună de nisip până la hamac, puteți schimba locația. Doar creați o serie de scene atrăgătoare pe care le puteți simți. Caliează-ți simțul smeli, atingere, văz și s-ar putea chiar să adaugi auzul și gustul. Puteai auzi păsări cântătoare sau gusta apă rece de izvor înainte de a te întinde în hamac. Dacă înregistrați această inducție, asigurați-vă că vorbiți încet și faceți pauze des între propoziții.

DEGETELE LIPIATE

Asigurați-vă comod pe un scaun și uitați-vă la degetul mare și arătător de la mâna stângă. Pune-le împreună și imaginează-ți că sunt lipite strâns. Împingeți-le împreună și imaginați-vă că sunt, de asemenea, legate cu bandă adezivă puternică. Adezivul se usucă, iar degetul mare și degetul mare sunt lipite strâns împreună. Privește-le și imaginează-ți că se blochează din ce în ce mai strâns. Numărați invers de la cinci la unu și, după fiecare numărare, gândiți-vă „strângeți mai bine”. Când ajungi la unul, vor fi blocați atât de strâns încât nu le poți

desprinde, indiferent cât de mult ai încerca. Cu cât încercați să le despărțiți mai mult, cu atât se vor lipi mai strâns. Încercați să le despărțiți și, pe măsură ce încercați, continuați să vă gândiți cel care s-a gândit: „Cu cât încerc să le despart mai greu, cu atât se lipesc mai strâns”. Dacă continui să te gândești la acesta, cu excluderea tuturor celorlalți, nu vei putea să-ți despart degetul mare și degetul. Dacă devii și gândești: „Pariez că aș putea să-i despart dacă aș vrea”, mintea ta s-a rătăcit de la gândul inițial și nu urmezi instrucțiunile. Gândește-te că sunt blocați și vor rămâne blocați până când vei spune „Acum îi pot elibera”. Când

spuneți asta, le puteți separa cu ușurință. În acest moment, continuați în hipnoză utilizând oricare dintre tehnicile de aprofundare descrise la sfârșitul acestui capitol.

TEHNICA „BRAȚE GRELE”.

Stați confortabil într-un scaun fără brațe cu spătar drept, închideți ochii și lăsați-vă brațele să atârne lejer de pe umeri în jos, dincolo de scaun. Gândește-te doar la mâinile tale și fii conștient de ele. Observați cum se simt ei și cum sângele se năpustește spre ei. Veți observa cum par să devină mai grele pe măsură ce vă concentrați toată atenția asupra lor. Acum imaginați-vă că devin din ce în ce mai grei. Cu cât stau mai mult acolo, cu atât devin mai grele. Au impresia că sunt făcuți din plumb. Imaginează-ți că devin din ce în ce mai grei, din ce în ce mai grei. Imaginează-ți că sunt atât de grei încât ar necesita un efort mare pentru a le ridica. Ești prea obosit să ridici o greutate atât de mare. Continuați acest gând, cu excluderea tuturor celorlalți, timp de două sau trei minute, apoi gândiți-vă: „Când număr de la cinci până la unu, nu voi putea să-mi ridic mâinile până la! Eu spun „acum”. Acum numără de la cinci până la unu în acest fel:

„Cinci – mâinile mele sunt atât de grele încât nu le pot ridica. Patru - mai grele - și mai grele. Trei – Nu pot să-mi ridic mâinile. Doi - mâinile mele sunt atât de grele încât nu le pot ridica. Unu – mâinile mele sunt atât de grele încât nu le pot ridica, indiferent cât de mult aș încerca.”

Continuați să vă gândiți: „Mâinile mele sunt atât de grele încât nu le pot ridica, indiferent cât de mult aș încerca” iar și iar și, în același timp, încercați să vă ridicați brațele. Dacă ai urmat cu atenție instrucțiunile, îți va fi imposibil să ridici brațele până când nu spui „acum”, moment în care brațele tale își vor pierde greutatea și le vei putea ridica și folosi normal. Pe măsură ce spui „acum”, ridică-ți brațele și pune-ți mâinile, cu palmele în jos, pe coapse și relaxează-te peste tot. Continuați cu alegerea tehnicilor de aprofundare descrise la sfârșitul acestui capitol.

METODA SEMAFORULUI

Așezați-vă confortabil pe un scaun cu spătar drept și puneți-vă picioarele pe podea. Întindeți ambele brațe în fața dvs., la înălțimea

umerilor, cu picioarele în față, și dozați-vă ochii. Imaginați-vă un balon mare albastru legat de încheietura mâinii drepte cu o sfoară lungă. Este umplut cu gaz mai ușor decât aerul și trage în sus de brațul tău. Vizualizați clar balonul, ridicându-se deasupra brațului drept, trăgându-l în sus. Trage și trage, pe măsură ce brațul tău merge din ce în ce mai sus. Gândiți-vă la brațul care se ridică, din ce în ce mai mult pe măsură ce balonul trage de el. Dezvoltați clar această imagine în mintea dvs., dar nu vă mișcați în mod conștient brațul. Nici nu-l retineti.

Acum gândește-te la brațul tău stâng. Imaginați-vă o greutate mare atârnând dedesubt, legată de încheietura mâinii dvs. stângi printr-un rope gros. Înfățișează greutatea ca pe o ganteră mare din fontă. Gândiți-vă cât de mare este greutatea și cum trage în jos brațul stâng. Înfățișează-ți brațul stâng ca fiind foarte greu - atât de greu încât cu greu îl poți ține sus. Simțiți-l în jos, din ce în ce mai jos, tras de greutatea grea.

Mergeți mental înainte și înapoi între cele două brațe și cele două idei. Brațul tău drept este tras în sus de balon, iar brațul tău stâng este tras în jos de greutatea mare. După câteva minute de alternare între aceste două condiții de braț, deschideți ochii. Dacă te-ai concentrat suficient, brațul tău drept se va afla la câțiva centimetri deasupra stângi. În acest moment, lăsați-vă brațele să meargă moale și să cadă pe coapse. În timp ce se odihnesc acolo, se înclină în jos, inspiră adânc și, în timp ce expiri, relaxează-te peste tot. Continuați cu una dintre tehnicile de aprofundare descrise la sfârșitul acestui capitol.

Dacă nu reușiți să obțineți rezultatele așteptate în oricare dintre ultimele trei proceduri, nu este pentru că nu puteți fi hipnotizat, ci mai degrabă pentru că nu aveți obiceiul de a vă concentra asupra unui singur lucru sau idee. Uneori este nevoie de puțină practică. Încercați din nou degetul mare și degetul blocat și jucați un mic joc cu dvs. Prefă-te că nu poți depărta degetul mare și degetul atunci când vine momentul să le testezi. Continuați să vă concentrați asupra

s-a gândit „Nu pot să le despart, indiferent cât de mult aș încerca” în timp ce te prefaci că nu poți. Vei fi surprins cât de repede va deveni jocul real.

TEHNICI DE Aprofundare

Când ați atins un grad ușor de hipnoză, este adesea de dorit să adânciți transa pentru a relaxa mintea și corpul într-o stare mai sugestibilă. Deși sugestiile administrate în mod corespunzător vor fi acceptate de subconștient în timpul unei transe strânse, este posibil să întâmpinați dificultăți în păstrarea transei. Individualii variază în ceea ce privește abilitățile lor de a atinge etapele mai profunde ale hipnozei. Cei care nu intră într-o stare de transă satisfăcătoare după ce au folosit una dintre metodele de inducție descrise mai devreme în acest capitol vor găsi următoarele tehnici de aprofundare utile.

NUMĂRĂ ÎN POST

Respirați adânc de trei ori și, de fiecare dată când expirați, relaxați-vă întregul corp și gândiți-vă la cuvintele „adormiți acum”. (După ce urmați această procedură de mai multe ori, veți deveni condiționat de cuvintele „dormi acum” și veți putea intra în hipnoză numai prin această metodă.) La aproximativ douăzeci de secunde după ce expirați a treia respirație, începeți să numărați înapoi , începând cu 100. După fiecare număr, gândiți-vă „dormiți adânc”. De îndată ce pierdeți un număr sau nu vă amintiți ce număr urmează, încetați să numărați și relaxați-vă mintea repetând cuvântul „unu” din nou și din nou, până când uitați să-l repetați și vă veți gândi la altceva. Când realizezi că te-ai abătut de la disciplină, începe să repeți „una” din nou. Acest lucru îți va adânci transa la gradul maxim posibil pentru tine în acel moment. Îl va adânci întotdeauna într-o oarecare măsură, chiar și prima dată când îl utilizați. Dacă vi se pare prea ușor să numărați înapoi și nu uitați ce număr urmează după ce coborâți la cincizeci, încercați să numărați înapoi și să repetați „dormiți adânc” după fiecare număr. Dacă acest lucru este încă prea ușor, repetați „adormiți adânc” după fiecare al treilea număr. Pentru ex-

amplu, „O sută, dormi adânc. Nouăzeci și șapte, nouăzeci și patru, dormi adânc. Nouăzeci și unu, Optzeci și opt etc.” Aceasta este una dintre cele mai bune tehnici de aprofundare a hipnozei autoinduse.

LIFTUL

Imaginează-ți că ești așezat într-un scaun confortabil într-un lift. Sunteți la etajul al zecelea și sunteți așezat astfel încât să puteți vedea mâna de pe un cadran care indică numerele etajelor când treceți de ele. Liftul se mișcă foarte încet, așa că mâna se mișcă încet de la zece în jos la nouă. Te apropii de etajul al nouălea și devii destul de somnoros. Pe măsură ce liftul se mișcă în jos, mergi din ce în ce mai adânc în hipnoză. Când ajungi la primul etaj, vei fi mai plăcut și mai confortabil relaxat decât ai fost vreodată. Acum ajungi și treci de etajul al nouălea, iar cadranul se mișcă încet spre opt. Devii din ce în ce mai relaxat. Fiecare sunet pe care îl auzi, fiecare respirație ușoară pe care o tragi te face să mergi mai adânc – mai adânc în relaxarea somnolență. Cadranul trece de opt. Coborând, din ce în ce mai adânc. Nu vă lăsați ochii să se abate de la cadran. Fiecare mușchi și fiecare nerv se relaxează când vezi că mâna trece de șapte. Așa somnoros. Deci perfect confortabil. (pauză) Acum ajungem la etajul șase. Toate grijile și tensiunile tale se estompează pe măsură ce cobori - mai departe în relaxare somnolentă. Mâna este acum la cinci. La jumătatea drumului. Lasă din ce în ce mai mult. Lasă-ți și mintea să se relaxeze. Gândiți-vă doar la mâna de pe cadran în timp ce se mișcă în jos la patru, (pauză) Mânața trece de patru și pe măsură ce trece, dați drumul din nou. Tensiunea a dispărut aproape complet. (pauză) Trei. Aproape acolo. Atât de relaxat. Atat de somnoros. Mâna ajunge la două. Acum ai ajuns aproape la primul etaj, unde mergi într-un somn hipnotic plăcut, de vis. Când mâna ajunge la una, gândește-te la cuvintele „dormi acum” și vei trece într-o stare minunată de relaxare. Vei plăti! atât de confortabil, atât de complet lejer și șchiopătând pe tot corpul tău, vei fi mai adânc decât oricând. Acum mâna se mișcă

în jos — în jos — până la numărul unu. "Dorm acum." Doar eliberează-te complet și bucură-te de relaxarea perfectă și liniștită a unui somn profund hipnotic.

Această tehnică de aprofundare oferă rezultate excelente atunci când este utilizată ca înregistrare, dar ideile pot fi utilizate fără ajutor mecanic, imaginându-vă așezat în lift și vizualizând mâna care se mișcă treptat de la zece la unu. Dacă alegeți să utilizați această metodă, citiți textul cu voce tare de cel puțin trei ori chiar înainte de a vă hipnotiza. Concentrați-vă asupra sensului. Nu încerca să-l memorezi. Vizualizarea mâinii în mișcare pe cadran va determina subconștientul dvs. să alimenteze cele mai importante elemente dacă ați urmat instrucțiunile și ați citit textul cu atenție! ori chiar înainte de inducție.

REPEȚIA CA TEHNICĂ DE Aprofundare

Când ați atins o stare ușoară de hipnoză, o puteți aprofunda prin repetarea aceleiași inducție sau a unor părți din ea. De exemplu, s-ar putea să deschizi ochii și, privind drept înainte, să iei cele trei respirații profunde frecvent utilizate, gândindu-mă „Cu fiecare respirație, voi intra mai adânc în hipnoză. ” După ce expiri, gândește-te la cuvintele „dormi acum” și relaxează-te în continuare. După câteva minute, repetă procedura și, în cele din urmă, vei atinge adâncimea maximă. Sau puteți deschide ochii și vă gândiți: „Pe măsură ce număr de la cinci la unu, voi merge din ce în ce mai adânc, iar când voi ajunge la unul, îmi voi închide ochii și mă voi relaxa complet”. Când deschideți ochii, priviți drept înainte și nu priviți la nimic anume. Când le închideți, la numărarea de unu (ați numărat de la cinci până la unu) permiteți-vă corpului să se relaxeze. Gândește-te la asta ca fiind grea și plăcut amorțită. Această tehnică de aprofundare poate fi, de asemenea, repetată dacă este necesar.

TEHNICA DE COBORARE A MÂNILOR

După ce v-ați asigurat o transă ușoară prin oricare dintre tehnicile de inducție, ridicați brațul stâng deasupra nivelului umerilor, dublați-vă

fisi și strânge-ți toți mușchii brațului. Make-ți întregul braț la fel de rigid și rigid ca o bară de oțel și gândește-te la el ca fiind tare și greu. Deoarece este atât de greu, va începe să coboare treptat după un timp. Când pare că se mișcă în jos, lăsați-l să cadă de partea voastră și lăsați-l să fie un semnal pentru a intra mai adânc în hipnoză. Pe măsură ce brațul tău se relaxează, lasă și întregul corp să se relaxeze. Aceasta este o metodă rapidă de aprofundare a transei și poate fi repetată de câte ori este necesar pentru a atinge adâncimea dorită.

ALTE METODE DE AJUNGE LA SUBCONSTIENT

În acest capitol ți-am oferit tehnicile de autohipnoză pe care cred că le vei găsi cel mai ușor de învățat. Capitolul cinci va explica

meditația în diferitele sale forme și alte modalități de expansiune a minții conexe, toate având merite. În acest moment, însă, deoarece acum ești capabil să te hipnotizezi, este important să știi cum să construiești o sugestie într-o manieră care să-ți influențeze subconștientul. Înainte de a merge mai departe în experimentele voastre cu expansiunea minții, întrerup cu următorul capitol, astfel încât să vă puteți familiariza cu principiile de bază ale sugestiei.

Trei

Efectiv

Autosugestie

STRUCTURAREA SUGESTIEI DVS

Prin natura ei, subconștientul trebuie să se supună sugestiilor ca și cum ar fi ordine. În timpul hipnozei, în timp ce mintea conștientă este inhibată într-o măsură atât de mare, este posibil să ajungeți la subconștient cu aceste sugestii, sau ordine, fără ca acestea să fie influențate de interpretările conștiente ale amintirilor înrudite și ideilor fixe.

Când abordați subconștientul fără beneficiul raționamentului conștient, trebuie să vă amintiți că, deoarece subconștientul raționează doar deductiv, trebuie să urmați anumite reguli în formularea sugestiilor dvs. Structurând sugestiile corect, puteți pune această mare sursă de energie să lucreze pentru dvs., îndeplinindu-vă comenzile fără a folosi voința sau efortul conștient de orice fel. Subconștientul tău este mai bine să-ți regleze comportamentul decât mintea ta conștientă, deoarece natura a vrut ca asta să fie funcția sa. Majoritatea dvs

comportamentul este la nivel subconștient și orice interferență a minții tale conștiente este de obicei destul de frustrantă. Încearcă doar să nu te gândești la lei. Gândește-te la orice altceva, dar nu te gândi la lei. Cu cât crezi mai mult „Nu te gândi la lei”, cu atât ești mai sigur că te gândești la ei. Aceasta este legea efectului invers. Cu cât încerci mai mult în mod conștient să faci ceva ce ar trebui să facă subconștientul tău, cu atât mai puține șanse ai de a reuși. Insomniacul poate dormi doar atunci când încetează să mai încerce. Așa că folosește următoarele principii în structurarea sugestiilor tale, relaxează-te și lasă-ți subconștientul să-și facă treaba. Nu te va dezamăgi niciodată.

!. Dorința motivatoare trebuie să fie puternică. Dacă te notezi și îi spui subconștientului tău să te facă să sapi o groapă adâncă de șase picioare într-o zi fierbinte, nu vei primi prea multă cooperare pentru că știe că nu ai dorința reală de a lucra în soarele fierbinte. Totuși, dacă îi spui subconștientului tău că vrei

Primește mai mulți bani și, dacă vrei, se va îngrijora zi și noapte, chiar și în timp ce dormi, pentru a-ți îndeplini dorința.

Înainte de a începe să scrieți sugestia dvs., alegeți un motiv sau o serie de motive pentru care doriți ca sugestia să fie realizată. Acesta trebuie să fie un contramotivator emoțional pentru a înlocui modelul de comportament pe care intenționați să îl eliminați. Dacă mănânci în exces, motivul tău emoțional prezent poate fi plăcerea pe care o obții din a gusta anumite alimente. Motivațiile care ar putea fi alese pentru a înlocui acest obicei sunt dorința de o sănătate mai bună, un aspect mai atractiv sau o relație îmbunătățită cu cineva pe care îl iubești.

Începeți sugestia cu dorința dvs. motivantă: „Pentru că am o dorință puternică de a avea o siluetă atrăgătoare, subțire” sau „Pentru că vreau să mă simt în formă fizică și să mă bucur de o sănătate vibrantă etc.”

2. Fii pozitiv. Dacă spui „Voi înceta să mănânc prea mult”, îi amintești subconștientului că mănânci prea mult, sugerând astfel însăși ideea pe care vrei să o elimini. Dacă spui „Durerea mea de cap va dispărea când ies din hipnoză”, sugerezi o durere de cap.

Pentru a formula aceste gânduri în mod pozitiv, ar trebui să spuneți: „Sunt întotdeauna mulțumit de o masă mică. Îmi face plăcere să mănânc doar la ora mesei și, după ce am mâncat alimente în valoare de aproximativ patru sute de calorii, îmi alung piate-ul și spun că este suficient. Mă ridic de la masă simțindu-mă complet mulțumit și mă bucur de pierderea în greutate rezultată. Dacă vrei să sugerezi că durerea ta de cap va dispărea, ar trebui să spui: „Capul meu se simte din ce în ce mai bine. Este clar și relaxat. Capul meu se simte bine. Se va simți în continuare bine după ce voi ieși din hipnoză, pentru că toți nervii și mușchii sunt odihniți, relaxați și normali.”

Nu menționați niciodată ideea negativă pe care intenționați să o eliminați. Repetați și subliniați ideea pozitivă cu care o înlocuiți.

„Ceea ce este de așteptat tinde să fie realizat.” Aceasta este legea așteptării mentale. Dacă te aștepți să te răsuci și să te întorci în loc să te culci la culcare, vei face exact asta. Daca te astepti

să te simți groaznic în dimineața următoare, vei obține ceea ce te aștepți. Iov, figura nenorocită a vremurilor biblice, a afirmat corect: „Căci lucrul de care mă temeam atât de mult a venit peste mine și ceea ce mi-a fost frică a venit la mine”. De fiecare dată când spui: „Am probleme să dorm noaptea”, întărești o idee deja fixată în subconștientul tău. Jucați rolul persoanei care nu poate merge la culcare. Din fericire, ai posibilitatea de a schimba scenariul, dar fii sigur că sugestia ta nu include imaginea ta actuală despre tine. Subconștientul poate răspunde doar imaginilor mentale, iar ideea este de a forma noi imagini mentale. Gândește-te că acționezi într-un mod mai satisfăcător, fie că te trezești dimineața, te simți bine sau dormi confortabil la culcare. Din nou: Nu menționați și nu vă gândiți

niciodată la ideea pe care o eliminați. Autohipnoza este gândirea pozitivă în forma sa cea mai practică.

3. Folosește întotdeauna timpul prezent. Nu spune niciodată: „Mâine mă voi simți bine”, ci mai degrabă „Mâine mă simt bine.” Acest lucru poate părea strâns pentru mintea ta de raționament, deoarece ai învățat să vorbești despre viitor la timpul viitor. Dar din moment ce subconștientul tău este un emoțional , simțind minte, răspunde doar prezentului.

Când citiți sugestia dvs., nu spuneți doar cuvintele pe care le-ați scris: gândiți-le, imaginați-le și vedeți-vă că puneți în aplicare sugestia. Dacă scopul tău este să elimini frica de scenă, simți-te stând în fața unei mulțimi mari, vorbind cu echilibru și încredere. Când îți folosești imaginația ești în contact direct cu subconștientul și asta încerci să influențezi. Imaginea ta de sine are mare legătură cu succesul sau eșecul tău în viață. Dacă vrei să fii un succes, vizualizează-te ca pe un succes. Dacă te imaginezi ca pe o persoană care nu poate ajunge nicăieri în viață, vei eșua. Chiar dacă nu folosești autohipnoza, imaginea ta de sine îți va determina viitorul; dar cu hipnoza poți accelera schimbarea la orice imagine de sine pe care vrei să ți-o imaginezi. Privește-te așa cum vrei să fii sau vizualizează-ți obiectivul ca deja atins, apoi hipnotizează-te. Zicala „Dorința

va face să fie așa” este corect din punct de vedere științific în acest caz, dacă respectați regulile de bază.

Acum ar trebui să fie clar de ce trebuie să folosești întotdeauna timpul prezent în toate sugestiile tale. Imaginează-ți că ceea ce sugerezi este adevărat, nu cândva în viitor, ci acum! Acesta este singurul tip de comunicare pe care subconștientul tău îl va înțelege și pe care îl va acționa.

4. Stabiliți o limită de timp. Deși trebuie să-ți imaginezi obiectivul ca fiind deja atins atunci când ai de-a face cu subconștientul, mintea ta conștientă, care poate raționa, știe că nu poți face unele lucruri peste noapte. Dacă vă fracturați ieg, acesta nu se va vindeca în zece minute, deși durerea poate fi eliminată prin hipnoză. Dacă vrei să devii un bowler expert, nici măcar subconștientul tău nu îți poate îndeplini imediat dorința. Deci, trebuie să setați o limită de timp realistă. Aflați cât timp durează de obicei un Ieg cu o fractură similară pentru a se vindeca. Setează-ți timpul la jumătate din această sumă și lasă-ți subconștientul să meargă la treabă. Sau lasă un expert să îți arate cum să joci și să te imaginezi, în sugestia ta de autohipnoză, făcând exact așa cum îți spune el să faci. Vei fi uimit de rezultate! Amintiți-vă, subconștientul dvs. este un mecanism de urmărire a unui obiectiv - odată programat către un scop, nu se oprește niciodată până când îl atinge. Stabiliți o limită de timp realistă și veți descoperi că vă atingeți obiectivul cu mult înainte de timpul stabilit!

5. Sugerați acțiune, nu capacitatea de a acționa. Nu spune: „Am abilitatea de a dansa bine”, ci mai degrabă „Dansez bine, cu ușurință și grație”.

6. Fii specific. Alegeți o sugestie de auto-îmbunătățire pe care doriți să o îndepliniți și lucrați cu acea sugestie până când este acceptată. Nu sugerați o serie de lucruri deodată. Puteți alterna sugestii la diferite sesiuni de auto-hipnotică, dar niciodată nu lucrați la mai mult de două sau trei deodată și niciodată mai mult de una în timpul unei sesiuni. În timp ce învățați, cel mai bine este să începeți cu sugestii care sunt mai ușor de realizat, astfel încât să puteți vedea rezultate mai imediate.

7. Păstrați limbajul simplu. Vorbește ca și cum subconștientul tău ar fi un brighi de zece ani. Folosește cuvinte pe care le-ar înțelege un copil de zece ani.

8. Exagerează și emoțional ize. Ține minte, subconștientul tău este sediul emoțiilor, iar cuvintele interesante și puternice îl vor influența. Folosiți cuvinte descriptive precum minunat, frumos, incitant, grozav, palpitant, vesel, superb, extraordinar! Spune sau gândește aceste cuvinte cu sentiment.

9. Folosiți repetiția. Când scrieți sugestia, repetați-o, măriți-o și repetați-o din nou în cuvinte diferite. Înfrumusețați-l cu adjective convingătoare. Când sunteți mulțumit că sugestia dvs. este atractivă și influentă, repetați-o ori de câte ori este necesar în timpul sesiunilor de autohipnoză. Cu cât ești expus mai des la o idee, cu atât te influențează mai mult. Repetă-ți sugestia zilnic până când devine înrădăcinată în subconștientul tău.

În timp ce un subiect este în hipnoză, el va accepta aproape orice sugestie de la hipnotizator, deoarece întreaga sa atenție este concentrată asupra aceluiași lucru. El nu-și amintește experiențele anterioare care i-ar veni de obicei în minte (amintiri asociate). Creierul va trimite întotdeauna un mesaj pentru a acționa după orice sugestie, cu excepția cazului în care sugestiile contradictorii o inhibă. Că toate forțele acționează pe linia celei mai mici rezistențe este o lege fundamentală a materiei. Aceasta este, de asemenea, o lege a minții, deoarece mintea este doar activitatea materiei - rezultatul celulelor nervoase care stimulează. Cu cât un card este îndoit mai des, cu atât este mai probabil să se îndoaie din nou în același loc. Și cu cât o sugestie este acționată mai des de către mintea necritică, cu atât răspunsul sugerat este mai sigur de a se repeta.

EXEMPLU DE SUGESTIE TERMINATĂ

Mai întâi trebuie să alegi un obiectiv. În acest caz, vom presupune că aveți dificultăți de a dormi la culcare și doriți să ameliorați starea. Primul lucru pe care trebuie să-l faci este să alegi o dorință motivațională pozitivă, care desigur ar fi dorința

pentru a obține un somn bun și o dorință de a te trezi dimineața simțindu-te înviorată și odihnită. Deci începeți sugestia dvs.:

Pentru că vreau să dorm o noapte întreagă și pentru că vreau să mă trezesc dimineața simțindu-mă complet împrospătată, odihnită și plină de entuziasm și energie, în fiecare noapte, pe măsură ce mă retrag, relaxez fiecare mușchi din corpul meu prin trei respirații adânci. După fiecare respirație, spun „adormiți acum” și las fiecare mușchi și nerv să se desprindă și să slăbească. După a treia respirație, sunt atât de complet relaxat încât merg imediat într-un somn profund și odihnitor, care rămâne neîntrerupt până dimineața. Doar o urgență mă trezește și, dacă se întâmplă asta, mă întorc în pat după ce m-am ocupat de ea și mă culc în șaizeci de secunde. Îmi este ușor să mă relaxez și să dorm pentru că mă aștept să dorm. Pe tot parcursul somnului, sunt mulțumit și plăcut relaxat.

Mă relaxez întotdeauna complet după trei respirații adânci, iar la culcare merg mereu la culcare în timp ce mă relaxez. Dorm profund și confortabil și fără efort. Pe tot parcursul somnului mă simt calm, mulțumit și relaxat și duc acest sentiment calm și mulțumit de relaxare în starea mea de veghe. Mă trezesc mereu la ora mea obișnuită de creștere și mă simt minunat! Complet odihnit, alert și vesel! Mă bucur din plin de somnul meu profund și odihnitor. La culcare, fac doar trei respirații adânci și mă gândesc „dormi acum” după fiecare și mă culc automat. Toate aceste gânduri îmi vin atunci când sunt în hipnoză, când mă gândesc la cuvântul cod „ora de culcare”.

Acum observați cum aceasta urmează cele nouă principii ale sugestiei.

1. În primul rând, dă o re a fiu: Destrea ta să dormi la culcare. „Pentru că vreau să dorm o noapte întreagă și vreau să mă trezesc dimineața simțindu-mă înviorată.”

2. Gândurile AU sunt pozitive. Nopțile nedormite, insomnia sau starea trează nu sunt menționate. Sunt subliniate doar somnul, odihna și confortul.

3. Timpul prezent este folosit peste tot. Chiar și viitorul este tratat ca prezent.

4. Este stabilită o limită de timp. „După a treia respirație, merg imediat într-un somn profund și odihnitor.”

5. Se sugerează un tip de acțiune, acela de a merge la culcare. „Pot merge la culcare” nu este folosit, ci mai degrabă „Mă duc la culcare”.

6. Sugestia este specifică și la obiect.

7. Limbajul este suficient de simplu pentru ca un copil de zece ani să poată înțelege.

8. Se folosește exagerarea, precum și cuvintele purtătoare de emoții. „Complet relaxat”, „fiecare mușchi din corpul meu”, „minunat”, „mulțumit”, „fără efort”, „bucurare complet”, „complet odihnit”.

9. Repetiția este folosită cu generozitate.

SUGESTIA SIMBOLIZATĂ

Dacă nu utilizați un dispozitiv de înregistrare care vă va oferi sugestia verbal în timp ce vă aflați în hipnoză, trebuie să simbolizați sugestia dvs. Rețineți că exemplul de sugestie s-a încheiat cu cuvântul cod „ora de culcare”. Acest lucru ar putea fi schimbat în „somn profund”, „somn” sau alt cuvânt sau expresie care simbolizează conținutul și sentimentul sugestiei pentru tine. Simbolul trebuie să creeze o imagine mentală sau un sentiment puternic despre desfășurarea ta activă. sugestia — în acest caz, să faci trei respirații adânci, să relaxezi fiecare mușchi și nerv din corpul tău și să te culci.Alege simbolul care reprezintă aceste lucruri pentru tine.

Dacă depășiți concentrarea greșită, puteți folosi cuvintele de cod „gândește ascuțit”, „minte liberă” sau chiar „concentrează-te”. Dacă vrei să slăbești, ai putea simboliza sugestia ta cu „mărimea nouă” sau „aptă fizic”. Este important ca simbolul să vă amintească de sugestie.

Motivul pentru care trebuie să folosiți un simbol pentru a reprezenta sugestia dvs. este că, în timp ce vă aflați în hipnoză, mintea conștientă este dor-

mant, o condiție necesară pentru a ajunge și a-ți trezi subconștientul. Dacă, atunci, îți folosești mintea conștientă pentru a detalia sugestia subconștientului tău, o trezești din starea sa inhibată și îți înfrângi scopul. Hipnoza diferă de somn prin faptul că mintea conștientă este sub controlul tău, chiar dacă este latentă și te poți gândi la o frază codificată sau la un Simbol fără a-ți deranja transa.

Mai întâi, scrieți sugestia dvs., urmând cele zece principii prezentate mai devreme în acest capitol. Alegeți un simbol care descrie sau reprezintă cel mai bine sugestia pentru dvs. Apoi citește-l cu voce tare de cel puțin trei ori. Citiți-l încet și cu simțire. Concentrați-vă asupra semnificației sale. Dacă vă aflați într-un loc în care nu îl puteți citi cu voce tare, citiți-l de patru sau cinci ori pentru dvs.

Acum ești gata să te hipnotizezi. Ar trebui să fii condiționat până acum să folosești cele trei respirații profunde, fiecare urmată de cuvintele „dormi acum”, dar dacă nu ești, folosește oricare dintre metodele prezentate în capitolul doi. De îndată ce simțiți relaxarea profundă a hipnozei, gândiți-vă la Simbol și numai la simbol, apoi lăsați-vă mintea să se relaxeze și să se deplaseze în derivă. Nu încercați să vă gândiți la formularea sugestiei. Lasă-ți subconștientul să o absoarbă în felul său. Câteva fraze din sugestia ta ți-ar putea trece prin minte sau poți simți doar un sentiment că sugestia ta este un adevăr acceptat. Permite ca viziunile despre tine cu sugestiile tale sa devina realitate sa intre in imaginatia ta, dar fara efort constient. Impresionarea sugestiei asupra sistemului nervos citind-o cu voce tare de mai multe ori a pus contactul. Crezând că simbolul a activat demarorul și a pus roțile să ruleze. A te hipnotiza ți-a deschis subconștientul sugestiilor.

Unii consideră că este util să țină sugestia scrisă într-o mână în timp ce sunt în hipnoză sau, dacă sunt înclinați să o scape atunci când sunt relaxați, lipiți-o de mână. Acest lucru servește ca o reamintire, în timp ce sunteți în hipnoză, că sugestia trebuie luată în considerare cu excluderea tuturor altor chestiuni.

56

SUGESTII SUPLIMENTARE

Există câteva sugestii care ar trebui să fie încorporate în fiecare sesiune hipnotică până când devin obiceiuri fixe:

Mă trezesc imediat în caz de urgență, alertă și complet normală din toate punctele de vedere. Obțin automat echilibrul potrivit între conștient și subconștient, astfel încât toate sugestiile mele să fie ușor acceptate. Intru mai repede și mai ușor în hipnoză de fiecare dată când o exersez. Rămân complet eliberat de hipnoză în timp ce conduc un autovehicul sau folosesc utilaje periculoase. Mă trezesc în exact cincisprezece minute (sau stabilesc propriul limit).

TEHNICA TREZIRII

Dacă utilizați un reportofon, puteți înregistra trezirea la sfârșitul înregistrării. Dacă nu utilizați un reportofon, fie memorați următoarele la persoana întâi, fie folosiți propria limbă cu un mesaj similar:

Acum este timpul să vă întoarceți la conștiința normală. Te simți minunat odihnit. Voi număra până la cinci și, pe măsură ce o fac, simțiți vitalitatea și energia năvălindu-vă prin corpul vostru. Ești treaz la numărarea până la cinci. Unu. Te trezești acum. Când te trezești, te simți plin de entuziasm și energie. Două. Din ce în ce mai treaz! Din ce în ce mai treaz! Te simți reîmprospătat și perfect din cap până în picioare, normal din toate punctele de vedere. Trei. Simți că ochii tăi tocmai s-ar fi derutat în apă rece de izvor. Te simți perfect fizic și senin emoțional. Patru. Te simți minunat din toate punctele de vedere! Reîmprospătat și plin de vigoare, dar perfect relaxat și calm. Te simți bine peste tot! Cinci. Ochii deschiși! Treziți-vă acum, respirați adânc, întindeți-vă și simțiți-vă bine!

Dacă se folosește o înregistrare, inducția ar trebui să fie într-un ton monoton lent, așa cum sa menționat anterior. Sugestia ar trebui să fie dată pe un ton clar, de afaceri, iar trezirea ar trebui să fie mai tare și rostită cu forță și cu entuziasm. Ar trebui făcută o tranziție graduală între inducție și sugestie pentru a nu surprinde subiectul să iasă din transă.

57

HIPNOTERAPIE

Există tei când un simptom sau un obicei pe care doriți să-l eliminați în mod conștient joacă un scop vital în adaptarea vieții tale. Este posibil, fără să-ți dai seama, să fii dependent de simptom sau obicei

pentru a te apăra împotriva unei situații traumatice pe care ai ales să o uiți. În unele astfel de cazuri, subconștientul tău poate avea dificultăți în a accepta sugestia dorită. Dacă obiceiul sau simptomul cauzează suficient disconfort sau nefericire pentru a justifica eliminarea acestuia, medicul dumneavoastră vă poate trimite la un hipnotterapeut. El te va regresa la momentul traumei inițiale în timp ce ești în hipnoză, va descoperi evenimentul cu care te temi să-l înfrunți și îți va permite să-l retrăiești și să-l vezi dintr-un punct de vedere adult. Apoi, fără de ce să te ascunzi și fără să te temi, poți elimina cu ușurință obiceiul sau simptomul cu autosugestie și autohipnoză. Memoria subconștientă a fost readusă pe tărâmul gândirii conștiente și reevaluată.

În majoritatea cazurilor, totuși, simptomele sau obiceiurile pot fi eliminate fără hipnoterapie, chiar dacă sunt rezultatul unor astfel de incidente sau amintiri reprimate. Succesul acestor cazuri este probabil corelat cu gradul de intensitate al traumei originale.

Mii de psihiatri de perspectivă au adăugat hipnotismul tehnicilor lor de condiționare a comportamentului în ultimii câțiva ani și au descoperit că această formă radical abreviată de terapie profundă le scutește de multe luni de ședințe. Uneori, când o fobie rezultă dintr-un incident traumatic pe care mintea conștientă l-a uitat din cauza angoasei mentale pe care o produce memoria ei, amintirea evenimentului va reduce sau neutraliza fobia. Aceasta este abordarea psihanalitică și adesea necesită multe ședințe costisitoare cu psihiatru - cu rezultate discutabile. Mai des, însă, fobia persistă în ciuda amintirii dureroase și acceptării cauzei sale originale. În aceste cazuri, tratamentul prin hipnoterapie va decondiționa frica prin inhibiție reciprocă. Acest lucru se realizează aproape în același mod ca tehnica de condiționare a lui Pavlov. În timp ce se află în hipnoză, pacientul se vizualizează realizând activitatea de care se teme. El neutralizează treptat frica, stabilind o nouă atitudine față de ea.

RĂSPUNSUL CONDIȚIONAT

Pavlov, un celebru om de știință rus, a bănuit că multe dintre răspunsurile noastre la situații medii erau nepotrivite. Experimentul său, în care a condiționat un câine să salive până la un clopot, și-a dovedit punctul de vedere. El a făcut să curgă saliva unui câine flămând, oferindu-i carne. În același timp, a sunat un sonerie. După o serie de repetiții, doar clopoțelul a făcut ca câinele să saliveze. Răspunsul natural de salivare la mâncare a fost transferat la unul artificial - clopotul. Pavlov a numit asta un răspuns condiționat.

Multe dintre atitudinile și sentimentele noastre sunt rezultatul unei astfel de condiționări în timpul anilor noștri de formare. De exemplu, un copil care vede un iepure pentru prima dată în timpul unei storni și este în același timp speriat de un tunet, își poate transfera frica de zgomot în frica de iepure. Mai târziu în viață, copilul se poate simți neliniștit de iepuri rotunzi sau chiar se poate teme de ei. Uneori, această condiționare se poate generaliza într-o antipatie față de bărbații cu barbă sau față de femeile în haine de blană. Toate aceste

condiționări sunt interiorizate și devin adevărul absolut pentru noi odată ce sunt acceptate de subconștientul nostru.

S-ar putea să ne plictisim în timpul unei prelegeri lungi sau unui recital și, fără să ne dăm seama, să ne transferăm sentimentele în sala sau auditoriul în care se ține. Mai târziu, orice încăpere decorată în aceeași culoare sau având același aspect general ne poate deprima. Viețile noastre sunt pline de răspunsuri condiționate care ar fi putut fi evitate dacă am fi fost instruiți în psihologie în timpul anilor noștri de liceu. În mod evident, nu este necesar să ne simțim deprimați când suntem expuși la anumite culori sau scheme de decor, deoarece ne-am plictisit la o prelegere într-o seară în urmă cu mulți ani. Comportamentul este construit pe sugestie, iar atingerea minții subconștiente cu concepte noi, puternice și pozitive este singura modalitate de a depăși programarea trecută.

Patru

Controlul emoțiilor distructive

MATURITATE EMOȚIONALĂ

Majoritatea ființelor umane se maturizează fizic, unele se maturizează intelectual, dar puține se maturizează emoțional.

Un om de știință distins care a memorat volume de materiale și este o autoritate respectată în domeniul ales poate fi complet nerezonabil atunci când este supărat în timpul unei ceartări. IQ-ul lui poate fi de 160 sau mai mult, dar nivelul său emoțional este cel al unui copil necăjit. Cât de obișnuit este să vezi profesori care nu au părăsit niciodată comunitatea academică gândind și acționând ca studenții lor, exagerând teoriile idealiste dincolo de limitele practice! Un adult complet se maturizează fizic, cu cunoștințe, intelectual și emoțional.

Majoritatea dintre noi nu se maturizează emoțional, iar frustrarea și nefericirea sunt rezultatul. Luați în considerare un eveniment sportiv în care se obține un punct discutabil. Participanții și spectatorii echipei de marcare vor fi de acord aproape unanim că lor

echipa a marcat legitim. Echipa adversă și urmașii săi vor fi siguri că nu a fost făcut scorul. Niciun grup nu știe care punct de vedere este corect, dar își lasă emoțiile să gândească pentru ei. Dacă ar fi vrut adevărul, și-ar fi suspendat judecata până când faptele ar fi fost clarificate. Gândirea emoțională este rareori o gândire adevărată.

Locke a împărțit oamenii în trei grupuri în ceea ce privește modul în care gândesc:

1. Cei care rareori gândesc deloc. Astfel de oameni urmează exemplul liderilor de încredere și se scutesc de necazul gândirii. Ei sunt

capabili doar de conversații „la suprafață”, cum ar fi ceea ce au făcut ieri sau ceea ce a făcut sau a spus o altă persoană.

2. Cei care lasă ca poftele sau pasiunile lor să le guverneze rațiunea. Astfel de oameni refuză să recunoască probabilitățile care se întâlnesc cu dorințele sau interesele lor. Ei se înșală pe ei înșiși păstrându-și convingerile în „compartiment strâns de logică-

mente” prin care nici un argument contrar, oricât de evident, nu este lăsat să treacă. Conduși de emoțiile lor ignorante, ei provoacă în mod constant necazuri pentru ei și familiile lor prin inhibarea creierului care a fost proiectat să-i ajute.

3. Cei care își folosesc sincer creierul pentru a înțelege lucrurile, dar al căror raționament constă în interpretări ale prejudecăților concepute anterior. Neavând o viziune completă asupra tuturor faptelor referitoare la o întrebare și presupunând că propriile lor concepte despre aceasta sunt adevărate, ajung la o concluzie falsă pe care o consideră logică. Ei se bazează pe această nouă concluzie ca bază pentru viitoare judecăți greșite. Chiar și cei mai științifici gânditori au dificultăți în a evita acest tip de raționament.

Omul de știință, în schimb, efectuează observații sistematice și experimentează și ia în considerare numai dovezile rezultate. El acceptă ca fapt doar ceea ce poate fi dovedit. În acest fel, el se eliberează de preconcepții și prejudecăți și își formează concluziile pe baza unor observații precise. Descoperirile sunt testate deschis de alți oameni de știință, în special de cei care au opinii divergente, iar rezultatele sunt înregistrate ca dovezi științifice. Spre deosebire de opinie sau superstiție, un fapt științific poate fi verificat de oricine dorește să efectueze experimentul înregistrat.

Gândirea cu emoțiile noastre în loc de mintea noastră conștientă, rațională poate fi mai confortabilă pe termen scurt, dar de obicei plătim un preț mare pentru un astfel de confort. Se presupune că subconștientul este servitorul pe care mintea conștientă îl controlează. O persoană matură emoțional învață să respingă emoțiile care sunt dăunătoare bunăstării sale și să le hrănească pe cele care conduc la sănătate și fericire. Emoțiile negative includ furia, ostilitatea, ura, gelozia, anxietatea și resentimentele. Emoțiile pozitive includ dragostea, prietenia, bunătatea, iertarea, generozitatea, simpatia, toleranța și caritatea.

Emoțiile negative ne fac nefericiți și bolnavi. Emoțiile pozitive ne țin fericiți și bine. Este la fel de simplu!

Fiecare emoție are un efect fizic. Majoritatea au fost importante pentru om în diferite etape ale dezvoltării sale. Dar emoțiile necontrolate sunt ca niște doze necontrolate de medicament. O picătură dintr-un medicament puternic poate salva o viață când o halbă i-ar pune capăt. Anumite emoții fac glandele să secrete substanțe chimice care ne îmbolnăvesc și ne deprimă.

Îi voi trata pe cei mai grav infractori separat pentru a-ți convinge mintea conștientă de natura lor distructivă. Apoi voi oferi o afirmație de autohipnoză pentru a vă convinge și subconștientul. Cu repetiție, această afirmare va facilita controlul emoțiilor fără efort conștient, permițându-vă să alegeți pe care doriți să îl controlați.

FURIE

Furia este cea mai distructivă dintre toate emoțiile, deoarece se află ascunsă, nerecunoscută, în multe alte simptome de inadaptare. În vinovație, suntem supărați pe noi înșine. În ură, suntem supărați pe obiectul urii noastre. În autocompătimire suntem supărați de situațiile sau oamenii care ne frustrează.

Furia poate fi deschisă, dar de cele mai multe ori este insidioasă în numeroasele sale deghizări. Exprimată sau suprimată, ea reprezintă cea mai mare parte a mizeriei noastre. Puțini dintre noi pot deveni atât de maturi emoțional încât să ne eliberăm complet de furie, dar minimizând-o putem duce vieți mult mai fericite. Când reușim să scuturăm lanțurile ostilității, înlocuim mânia cu milă și, eventual, chiar amuzamentul; învățăm să recunoaștem naivitatea celor care ne iau lovituri ostile.

Din momentul nașterii suntem expuși la situații care provoacă furie. Din confortul wotnb, suntem forțați să schimbăm temperaturile și sunete ostile. Suntem pălmuiți inteligent pe fund și înveliți într-o cârpă uscată în loc de membranele umede cu care ne-am obișnuit. Pe măsură ce îmbătrânim suntem forțați să bem dintr-un pahar tare și rece. Furia noastră crește pe măsură ce suntem forțați să amânăm funcțiile naturale până când suntem așezați pe un scaun de toaletă și să acceptăm alte responsabilități, cum ar fi să ne îmbrăcăm și să ne legăm pantofii. Pe măsură ce ne îngrămădesc tot mai multe restricții, frustrarea noastră

și în consecință mânia crește. În adolescență, tânjim să ne eliberăm de controlul parental fără responsabilitatea autosusținerii.

Cei care sunt capabili să accepte aceste provocări și să se adapteze la ele pe măsură ce cresc sunt mai bine condiționați să accepte responsabilitățile vieții adulte, fără limitările impuse de furie asupra activităților lor zilnice. Cei care continuă să se răzvrătească împotriva forțelor inevitabile ale naturii și a restricțiilor necesare ale vieții în grup devin din ce în ce mai ostili față de ceilalți și față de ei înșiși. S-ar putea să nu putem depăși dorința noastră de a fi îngrijiți ca niște bebeluși, dar pentru propria noastră sănătate și fericire, trebuie să acceptăm lumea așa cum este și să ne ferim ca furia să se adauge la problemele cu care trebuie să ne confruntăm.

Exprimarea furiei în relații trezește de obicei furie și intensifică ostilitatea. Curând se stabilește un cerc vicios, iar argumentele logice sunt înlocuite de exagerări nebunești și de invocații. Din această cauză, cei mai mulți oameni învață să suprime furia și aceasta se îmbolnăvește ca o răni infectată, provocând modificări fizice cronice în organism care duc la boală și depresie. Tensiunea nervoasă rezultată din suprimarea furiei este cauza frecventă a tulburărilor

gastro-intestinale, astmului, ulcerelor, hipertensiunii arteriale, durerilor de cap, erupțiilor cutanate și atacurilor de cord.

Odată, în timp ce intervievеam un luptător de succes, l-am întrebat dacă are vreun sfat pentru boxerii tineri. „Nu te enerva niciodată”, a spus el. „Lasă-l pe celălalt să se enerveze și se va lupta ca un prost în timp ce tu ești stăpânul situației.”

Rareori răspunsurile emoționale sunt superioare celor inteligente într-o societate civilizată. În timpul furiei glanda suprarenală devine hiperactivă; secreția sa adaugă forței noastre corporale, dar inhibă funcționarea creierului. Deși putem să alergăm mai repede atunci când suntem speriați sau să adunăm o putere mai mare atunci când suntem supărați, nu suntem în stare să gândim la fel de clar. Rareori trebuie să alergăm cu frică sau să luptăm pentru viața noastră, așa cum au făcut strămoșii noștri din peșteri. Deci, mai degrabă decât să devenim supărați sau să ne temem, oricare dintre acestea derutează creierul, trebuie să încercăm să evităm astfel de emoții. Dar mai întâi trebuie să recunoaștem că le avem, să le descoperim sursa și să înțelegem natura lor distructivă.

Cu ani în urmă, scuza pentru izbucnirile necumpărate de furie era: „N-am văzut niciodată un cal bun fără temperament. ” Dar un cal s-a născut animal și va rămâne întotdeauna un animal. Ne naștem animale, dar avem potențialul de a ne ridica deasupra comportamentului animal și de a deveni oameni. Doar pe măsură ce exagerăm emoțiile noastre animale, devenim mai puțin animale și mai umani.

S-au scris multe despre ameliorarea ostilității prin țipete, trântind uși sau spunând pe cineva. Și dacă ești plin de ură și ostilitate, acest lucru este adesea recomandabil. Este o ușurare să vă zgâriați eczema și să luați sirop de tuse pentru pneumonie, dar nu va vindeca nimic. Țipi și trânti ușile până te simți ușurat, apoi „vaccinează-te” pentru a evita o nouă „infecție!” Nu trebuie să suferi de ostilitate dacă refuzi să o accepți în primul rând.

Eroul care consumă mult băutură și ceartă din multe filme – cel căruia îi place să lupte și să arunce scaune prin oglinzile scumpe – reflectă concepția noastră generală greșită despre bărbat. Astfel de povești gloriifică bruta imatur emoțional ca simbol sexual. Dar dacă comportamentul animal înseamnă bărbăție, un porc ar trebui să fie invidia fiecărui om.

Cei care reprimă sau ascund furia au probleme mai grave decât cei care sunt imaturi emoțional. Deoarece furia folosește energie care trebuie eliberată, această energie iese la suprafață în moduri ocolite, provocând și mai multă suferință fizică sau psihică decât dacă ar fi avut o ieșire directă.

Un bărbat care nu vrea să-i răspundă șefului său găsește adesea o scuză pentru a se supăra pe soția sa când se întoarce acasă de la serviciu. O femeie se poate simți furioasă din cauza slujbei ei aparent ingrate de a păstra casa și de a crește copiii în timp ce soțul ei este afară cu

băieții. În loc să accepte gândul de furie, ea suferă dureri de cap sau ulcere.

În aceste cazuri, furia trebuie recunoscută și tratată. Bărbatul care este supărat pe șeful său ar putea găsi situația lui mai acceptabilă dacă și-ar renunța la locul de muncă și ar suferi perioada de șomaj demoralizantă. O altă alternativă ar fi ca el să câștige încredere în sine prin autohipnoză și autosugestie și, prin urmare, să obțină o relație mai bună cu el.

sef. Femeia ar putea încerca să stabilească o relație mai bună cu soțul, explicându-i sentimentele și cerându-i ajutorul și sfatul, fără a-i dezamăgi nopțile sale. Comunicarea fără furie și fără arătarea cu degetul generează adesea înțelegere și cooperare, chiar și din partea oamenilor centrați pe sine. Ar trebui să caute toate cursurile disponibile pentru a îmbunătăți situația și pentru a elimina sursa furiei ei. Apoi, ea trebuie să accepte orice greutăți rămase ca parte justă a frustrărilor cu care trebuie să ne confruntăm cu toții.

Există o mulțime de bine în viață pentru a contrabalansa răul și, deși trebuie să acceptăm câte ceva din fiecare, ne putem bucura de un minim de rău prin modele de gândire îmbunătățite. Putem schimba mediul interior chiar dacă nu putem schimba mediul exterior.

CUM SĂ TRATAȚI CREATIV FURIA

Nu vei deveni supărat pe oameni dacă îi înțelegi atât emoțional, cât și intelectual. Luați în considerare nedreptatea și, de asemenea, inutilitatea de a deveni supărat pe cineva, care, pentru că a avut influențe și experiențe diferite față de tine, acționează într-un fel în care ai proceda tu însuți dacă ai fi în locul lui. S-ar putea să dezaprobați în mod justificat canibalul pentru obiceiurile sale, dar furia ar fi un răspuns nepotrivit, unul provocând mai mult braț decât bine.

Infractorul își alege cursul de acțiune exact așa cum o alege persoana etică sau religioasă. Experiențele din copilărie i-au modelat subconștientul în așa fel încât comportamentul lui nu este ceea ce alții consideră adecvat. Cei din medii similare îl pot admira și emula conduita lui. Deși poate preferăm să nu ne asociem cu astfel de indivizi, cu siguranță greșim când îi urâm; dorințele lor și lipsa de dorințe inhibatoare nu sunt alese proprii. Acest lucru nu sugerează că criminalul ar trebui să fie lasat, așa cum cred mulți psihologi. Nici un câine turbat nu poate să nu fie turbat, dar nu-l putem lăsa să alerge pe străzi.

Nimic nu sună mai prostesc decât un judecător care întreabă un tânăr bandit: „Nu vrei să crești pentru a fi un membru respectat...

a comunității noastre?” Băiatul poate spune „da”, în speranța unui tratament blând, dar în secret îl consideră pe judecător un bătrân prost. Vrea să se conformeze obiceiurilor bandei sale de stradă a cărei

aprobare și admirație sunt principalele sale dorințe. Acestea îi modelează celelalte dorințe. Dacă ar fi fost crescut în Orașul băieților al părintelui Pianti igan, ar prefera să se conformeze obiceiurilor altor delincvenți reabilitati. Ar trebui să-l urâm pentru că nu era?

Este un fapt natural că, deși omul are liberul arbitru de a-și alege cursul de acțiune, el nu își poate alege dorințele decât dacă nu înțelege autosugestia. Întrucât dorința cea mai puternică îi dirijează întotdeauna acțiunile și, din moment ce nu poate fi învinovățit pentru dorințele sale, nu putem fi în mod logic supărați de comportamentul lui, la fel cum putem fi supărați de vreme. El se comportă exact așa cum ai proceda tu în pielea lui.

Furia poate provoca nefericire extremă, precum și multe forme de boală. De obicei este nejustificat. Când ești furios, creierul tău este inhibat și, prin urmare, ești redus la ceva mai puțin decât potențialul tău uman. Folosește următoarea afirmație cu autohipnoză și imprimă subconștientului tău dorința toleranței și a înțelegerii. Te vei simți în pace cu lumea, în pace cu tine însuți. Repetă-l până când este ars în subconștientul tău.

Afirmație pentru controlul furiei și ostilității

Pentru că vreau să trăiesc fericit și armonios cu ceilalți și să mă bucur de sănătate fizică și emoțională, am un sentiment de pace și toleranță față de toată lumea. Îmi plac oamenii și oamenii ca mine. Îmi dau seama că fiecare personalitate este un produs al eredității și experienței. Știu că dacă m-aș fi născut ca altcineva și aș fi trăit experiențele lui în aceeași ordine, m-aș comporta exact ca și el. Prin urmare, îi accept pe ceilalți așa cum sunt, iar atunci când fac lucruri pe care le dezaprobam, singurele emoții pe care le simt sunt simpatia și înțelegerea. Sunt în control complet asupra emoțiilor mele în orice moment, chiar și în ceea ce alții cred că sunt condiții stresante. Acest lucru îmi dă un sentiment de mare satisfacție. Simt și exprim doar

emoțiile bune și sănătoase ale iubirii, bunătății, simpatiei și toleranței celorlalți. Iubesc alți oameni pentru calitățile lor bune și îi iert pentru actele pe care le dezaprob, pentru că știu că fac ceea ce aș face eu cu același corp, experiență și nivel de conștientizare.

lama persoană prietenoasă și iubitoare și am un cuvânt bun și un zâmbet cald pentru toată lumea. Din acest motiv sunt bine-apreciat. Îi accept pe ceilalți așa cum sunt. Știu că dispoziția mea plăcută declanșează adesea o reacție în lanț de sentimente plăcute la alții, iar ei îi tratează mai bine pe alții ca pe o consecință. Asta mă face să mă simt bine. Alții mă plac și mă admiră pentru natura mea înțelegătoare și iertătoare. Sunt fericit pentru că știu că cheia fericirii este iubirea și înțelegerea, toleranța și simpatia. Eu susțin aceste emoții benefice și le resping pe toate. Sunt o persoană mai bună, mai admirabilă pentru capacitatea mea de a zâmbi celor care sunt supărați și îmi este ușor să gândesc clar și să aleg cuvintele potrivite pentru că sunt senin și relaxat. Îi simpatizez pe alții pentru calitățile lor rele și îi iubesc

pentru calitățile lor bune. Sunt în control complet asupra emoțiilor mele și numai cele bune și sănătoase sunt prezente în mintea mea. Aceste emoții sănătoase se alimentează în viața mea de zi cu zi și mă țin fericit și mulțumit. Îmi place să fiu tolerant, înțelegător și iertător. Acum îi iert pe toți pentru tot ce au făcut. Îmi plac oamenii și mie îmi plac. Sunt o persoană tolerantă, bună, simpatică și înțelegătoare. Sunt relaxat și confortabil în preajma altor oameni datorită atitudinii mele iubitoare față de ei. Îmi plac oamenii și îi înțeleg pe oameni. Mintea mea subconștientă absoarbe toate aceste idei și le reintroduce în viața mea de zi cu zi. Subconștientul meu este locul unde se află emoțiile și mă ghidează în alegerea răspunsurilor bune și sănătoase. Sunt o persoană prietenoasă, caldă, iubitoare. Îi accept pe ceilalți așa cum sunt. Sunt în control complet asupra emoțiilor mele în orice moment. Radiez emoțiile bune și sănătoase și îi resping pe toți ceilalți. Experimentez o creștere personală cu fiecare zi care trece.

Îmi place de mine și îmi plac oamenii.

(Dacă nu sunt înregistrate): Aceste idei și concepte sunt simbolizate prin cuvântul „toleranță” (sau orice alt cuvânt sau cuvinte care reprezintă aceste idei pentru dvs.).

AUTOCOMPATIMIRE

O credință în Moș Crăciun sau în Iepurașul de Paște este potrivită la cei foarte tineri, dar anormală la adolescent. Pentru adolescenții, ale căror idei depășesc experiența lor, este potrivită credința că lumea ar trebui să fie o utopie. Studenții care trăiesc din nepăsare sunt adesea indignați de inechitățile dintr-o lume pe care încă nu o contestă. Dar, până ajung la vârsta responsabilității, au învățat că amarul și dulcele sunt părți inevitabile ale viitorului lor pe care trebuie să le accepte. Acceptarea este una dintre cheile pentru o viață fericită - acțiunea pozitivă este cealaltă. Schimbați ceea ce puteți, apoi acceptați ceea ce nu puteți.

Auto-compătivul se blochează emoțional la nivelul adolescenței și se așteaptă prea mult de la dulce și deloc amar. El își consideră propriile necazuri unice și crede că primește mai mult decât partea echitabilă din greutățile vieții. Necazurile lui par un motiv suficient pentru nefericirea lui. Dar dacă ar întreba o mulțime de străini, ar descoperi că majoritatea dintre ei au probleme la fel de rele sau mai rele. Problemele, greutățile și dezamăgirile sunt inevitabile, dar cei care se ocupă de ele invită mai mult de la fel. Nu putem nega latura negativă a vieții, dar putem învăța să o acceptăm ca pe o singură față a monedei - cealaltă parte este fericirea pe care o obținem dacă o atingem.

Încă din zilele sale cele mai primitive, omul a căutat aprobarea celorlalți pentru a primi un tratament bun și ajutor la nevoie. Ostilitatea nu este de obicei nimic altceva decât autoapărare împotriva posibilelor dezaprobari sau respingeri. Luați în considerare mincinosul, lăudărosul sau persoana care vă poate îmbunătăți întotdeauna povestea. Acești oameni vă fac complimente. Îți spun, în

felul lor prost din punct de vedere emoțional, că sunt demni de prietenia ta. Ei spun: „Nu ești impresionat de realizările mele? Nu ți-aș fi un prieten bun?" Oamenii de pretutindeni strigă după prietenie și sunt adesea singuri și supărați din cauza eșecului de a o găsi.

Cel care se compătimește este egocentric. El trebuie să învețe că el și dorințele lui nu sunt centrul universului. El are necazurile lui, iar alții le au pe ale lor. Este natural să vrei ca lucrurile să fie altfel decât sunt, dar să fii nefericit dacă nu sunt este autodistructiv.

Implicătorii de sine folosesc suferința ca o apărare. Ei cred că, dacă evocă milă, vor fi mai plăcut. Sunt înclinați să reziste hipnozei ca remediu pentru nefericirea lor și refuză să se ajute singuri. În timp ce oamenii fericiți își atrag prietenii ca niște magneți, autocompătătorii îi alungă. În timp ce alții sunt distrați de inechitățile vieții sau au filozofii cu privire la inechitățile vieții, auto-compătivii suferă. Când soarta își joacă una dintre farsele, o persoană bine adaptată poate face așa cum a sugerat Omar Khayyam:

„Dar lasă-i pe înțelepți să se certe și cu mine

Cearta universului să fie:

Și într-un colț al butucului așezat,

Maкe joc de ceea ce face la fel de mult din tine.”

Puteți merge pe traseul lui Omar și vă schimbați mediul interior, sau vă puteți schimba mediul exterior, sau ambele! Afirmația de la sfârșitul acestei discuții te va ajuta să schimbi ceea ce poți și să accepți ceea ce nu poți.

PACAT DE ALTI

Mulți oameni suferă de emoții exagerate din cauza necazurilor altora. Ei citesc ziarele despre suferința din lume și, deși ei înșiși sunt bine hrăniți și confortabili, devin deprimați pentru că lumea este atât de crudă. Adesea, acest lucru provine dintr-un sentiment de vinovăție pentru că au mai mult, în timp ce alții au mai puțin. De cele mai multe ori, totuși, este o simpatie autentică purtată la un grad autodistructiv. Să-ți pară rău pentru cei mai puțin norocoși este potrivit, dar nu dacă este dus într-o asemenea măsură. Noi toți suntem ființe umane importante ale căror trupuri și minți merită îngrijirea corespunzătoare. Simpatia singură nu va ajuta pe nimeni - și poate provoca depresie și boli mintale.

Să presupunem că vezi douăzeci de oameni suferind și nu ești în măsură să-i ajuți în niciun fel. Este mai bine să te adaugi la acest grup, care atunci vor fi douăzeci și unu de oameni suferinzi? Ajută-i pe alții acolo unde este posibil în loc să plângi după ei; dar dacă nu poți face nimic în privința situației, acceptă-o. O depresie nu poate decât să vă rănească și nu poate ajuta pe nimeni altcineva.

Afirmare pentru autocompătimire

Pentru că vreau să trăiesc o viață fericită, sănătoasă și pentru că vreau ca alți oameni să mă placă și să se bucure de compania mea, accept viața așa cum este și accept oamenii așa cum sunt. Îmi face plăcere să trăiesc mai mult în fiecare zi. Îmi plac oamenii și îi iert că nu mi-au îndeplinit așteptările. Îmi dau seama că este firesc ca oamenii să nu fie de acord între ei și cu mine din cauza mediilor noastre variate. Îmi dau seama că există o mulțime de bine în majoritatea oamenilor, chiar dacă se întâmplă să văd partea pe care o dezaprob. Iubesc oamenii pentru calitățile lor bune și îi iert pentru greșelile lor.

Știu că lumea are o mulțime de bine de oferit și mă concentrez asupra lucrurilor bune. Prin urmare, primesc lucrurile bune. Sunt mai fericit cu fiecare zi care trece. Am mari așteptări și întind mâna spre fericire. Găsesc fericirea pentru că o anticipez. Acum port o expresie fericită. Arăt fericit pentru că mă simt fericit. Zâmbesc când îmi salut prietenii. Ei mă plac mai mult pentru că am o personalitate nouă, plăcută. Mă simt mai bine în fiecare zi pentru că sunt fericit. A fi fericit și mulțumit de viață îmi aduce o sănătate mai bună. Sunt relaxat și mulțumit, iar funcțiile mele corporale funcționează perfect ca rezultat. Accept lumea așa cum este și merg odată cu valul. Pe măsură ce mă relaxez și accept viața, sănătatea mea se îmbunătățește zilnic și mă simt minunat! În fiecare zi mai fericit. În fiecare zi mai sănătos. ma bucur de viata. Mă bucur de oameni.

(Dacă nu sunt înregistrate): Aceste idei și concepte îmi vin în minte când mă gândesc la cuvintele „viață fericită”.

Afirmație pentru milă exagerată față de ceilalți

Pentru că îmi doresc să fac ce este bine, păstrându-mi corpul și mintea sănătoase și pentru că vreau să trăiesc așa cum a vrut natura, am o simpatie profundă și înțelegere pentru mâna altora. Îi ajut pe alții la exterior că este practic pentru mine să fac asta.

Duc o viață fericită și îmi împărtășesc fericirea cu ceilalți. Păstrez o stare de spirit fericită pentru că fericirea mea începe o reacție în lanț în alții. Nu pot ajuta pe toți cei care au necazuri, dar îi ajut pe cei cu care intru în contact fiind plăcut

si fericit. Fericirea este contagiune și îi expun pe toți cei posibili la fericire. Știu că fericirea vine din interior. Știu că oamenii pot fi fericiți în ciuda multor nenorociri. Sunt mulțumit și îmi păstrez simțul umorului în ciuda a ceea ce se întâmplă. Am pace interioară. Este de datoria mea să păstrez o atitudine mulțumită și mulțumită chiar și în timp ce mă străduiesc pentru lucruri mai bune pentru mine și pentru ceilalți. O minte liniștită este cheia sănătății personale și a creșterii personale. Nervii și mușchii mei sunt relaxați și mă bucur de o sănătate perfectă ca urmare a atitudinii mele fericite față de viață. Îmi tratez corpul așa cum ar trebui, relaxându-mă și bucurându-mă de viață. Atitudinea mea este una de toleranță și înțelegere.

(Dacă nu sunt înregistrate): Aceste concepte și idei sunt simbolizate prin cuvântul „mulțumire” (sau prin orice alt cuvânt sau cuvinte care simbolizează aceste idei pentru dvs.).

VINOVĂŢIE

Vinovația este o formă de auto-umilire. Ne pedepsim pe noi înșine perturbând funcțiile vitale ale corpului, provocând boală și depresie. Femeile indiene americane din anumite triburi obișnuiau să-și taie picioarele până la os pentru a arăta durere atunci când partenerii lor erau uciși în luptă. Ei le-au înrăutățit situația, iar întregul trib a fost handicapat prin încercarea de a-i transporta. A ne pedepsi pentru că ne simțim vinovați pentru ceva este la fel de ridicol, pentru că devenim moroși și iritabili și în cele din urmă incapacitați de boală.

Dacă ai citit capitolele precedente, trebuie să înțelegi că acțiunile tale sunt determinate de o serie lungă de cauze și efecte din trecutul tău, caracterul tău de moștenire, mediu și educație. Dacă acest lucru nu ar fi adevărat, ai purta un inel în nas, așa cum este obișnuit în alte culturi. Un copil se naște cu caracteristici fizice moștenite, dar nu se naște cu conștiință, atitudini, morări moștenite. Conștiința este guvernată de forța dorinței de a se conforma obiceiurilor de grup. Un trib dintr-o altă țară refuză să recunoască bărbăția unui tânăr războinic până când acesta a ucis un membru al unui trib vecin. Deci a tânărului

constiinta nu este linistita pana la! a comis ceea ce noi considerăm o crimă cu sânge rece. Dacă ne-am fi născut în mediul lui, ne-am simți mândri și fericiți după prima noastră ucidere. Deci vinovăția este o chestiune relativă.

Cum te poți simți logic vinovat pentru ceea ce te-au făcut experiențele tale culturale? Dacă te simți vinovat, actul pentru care te simți vinovat este acum o experiență trecută. Simți-ți rău pentru ceea ce ai făcut, dar nu e vinovat, pentru că, ca toate celelalte experiențe, a provocat o ușoară schimbare în personalitatea ta totală. Nu ești aceeași persoană care ai fost acum zece ani. În momentul în care recunoașteți o greșeală și vă hotărâți să nu o repetați, ți-ai avansat educația și ți-ai îmbunătățit caracterul. Consideră greșeala ta o experiență care a servit la îmbunătățirea comportamentului tău viitor. Nu te simți vinovat pentru ceva ce nu ai repeta. Dacă simți regret, ai devenit o persoană puțin mai bună ca urmare a actului tău. Esti automata! Este iertat pentru că nu ești aceeași persoană care a comis-o.

Zeitate sau doar o figură istorică, Isus Hristos a fost evident un om foarte inteligent. Este o chestiune de istorie înregistrată că el și-a dat seama că persecutorii săi erau produse ale moștenirii și experienței lor. S-a rugat: „Iartă-i, Părinte, ei nu știu ce fac. ”

Majoritatea religiilor învață iertarea și, dacă Dumnezeul tău te poate ierta, ar trebui să poți să-i urmezi exemplul și să te ierți pe tine însuți. Dacă trebuie să urăști, să urăști actul care te-a făcut să te

simți vinovat și să nu-l repeți. O regulă de bază bună este: dacă nu ai face-o din nou, ești iertat. A te împovăra cu vinovăție înseamnă să-ți folosești greșit creierul pedepsind acele miliarde de mici celule muncitoare care alcătuiesc corpul tău. Nu câștigi iertare distrugând trupul care ți-a fost încredințat.

Mulți oameni adăpostesc vinovăție pentru că nu își pot face față adevăratelor sentimente de ură sau furie. O fată care a fost tratată nedrept de părinții ei poate avea sentimente amestecate de dragoste și ură față de ei. Societatea îi spune că nu ar trebui să-și urască părinții, dar aceștia au acționat în așa fel încât să nu merite dragoste. Își îngroapă vinovăția în subconștient și aceasta provoacă boli psihoso-matice pentru că nu este recunoscută și rezolvată. În

cazurile severe de vinovăție trebuie rezolvată prin hipnoterapie; dar mai des introspecţia este suficient de eficientă.

Dacă aveți sentimente de vinovăție față de atitudinea dvs. față de cineva, luați în considerare să priviți lucrurile așa cum sunt de fapt, mai degrabă decât cum ați fost învățați că ar trebui să fie. Poate că părintele tău sau vreun prieten dozat merită antipatia sau neîncrederea ta. Scoate ura la iveală și recunoaște-ți-o. Apoi hipnotizează-te și folosește afirmația pentru furie. Acest lucru vă va anula furia, vă va reduce sentimentele de vinovăție și vă va face o persoană mult mai sănătoasă și mai fericită.

Sentimentele de vinovăție sunt atât de dureroase pentru conștientizarea conștientă, încât poate fi dificil să le atragi din subconștient. Dar atunci când sunt îngropate acolo fără procesele de raționament ale minții conștiente, ele devin exagerate și intensificate și pot fi ușurate doar prin suferință. Deoarece subconștientul controlează funcțiile vitale involuntare, este un expert în manipularea suportului de tortură, întâmpinând pedepse neproporționale cu crima și provocând adesea handicap complet. Ca o așchie, continuă să doară până la! îndepărtat.

Cea mai ridicolă formă de vinovăție este tipul „Dacă n-aș fi făcut așa și așa, nu s-ar fi întâmplat”, atât de caracteristică naivului emoțional. O femeie și soțul ei încep cu întârziere pentru o cină de logodnă, deoarece ea petrece timp suplimentar îmbrăcându-se. Un șofer beat trece linia dublă și își lovește mașina cu capul. Ea iese din ea cu răni ușoare, dar soțul ei este ucis. Povara ei de vinovăție este grea. „Dacă nu aș fi întârziat să mă îmbrac, nu s-ar fi întâmplat”, crede ea. Acestea sunt chestii de telenovele. A te simți vinovat pentru un lucru normal pe care l-ai făcut înainte de o tragedie este ilogic și prostesc. Prin acest tip de raționament, un bărbat nu ar trebui să-și părăsească locuința pentru a merge la muncă pentru că soția lui s-ar putea să aibă un accident și să nu poată ajunge la telefon să cali un medic. Apoi se simțea vinovat pentru că nu era acolo să o ajute.

Adăpostirea vinovăției nu servește la un scop bun. Nu corectează greșelile și nu ajută pe nimeni sau cu nimic. Dacă folosești vinovăția ca formă de auto-pedepsire, încalci legile naturii. Toată lumea face greșeli, iar tu ai dreptul

greseste. Dar nu aveți dreptul să pedepsiți un corp sănătos și să-l îmbolnăviți, chiar dacă vă aparține. Gândește-te câți infirmi ar aprecia să aibă un corp ca al tău. A te ura este nevrotic; a te ierta este divin. Următoarea este o afirmație pentru abolirea vinovăției.

Afirmarea sentimentelor de vinovăție

Pentru că vreau să am o minte sănătoasă și un corp sănătos, prin aceasta mă iert pentru toate lucrurile pe care le-am făcut în trecut.

Îmi arunc un jug greu de pe umeri în timp ce mă iert. Mă iert pe mine și pe toți ceilalți, pentru că știu că toți suntem produse ale moștenirii și mediului nostru. Vreau tot ce este mai bun pentru toată lumea, precum și pentru mine. Sunt o persoană iubitoare și duc o viață fericită, mulțumită. Simt un mare sentiment de pace și liniște și mă iert și încep cu un siate curat. În timpul zilei, pe măsură ce îmi îndeplinesc rutina zilnică, simt un nou sentiment minunat de libertate. Din când în când un mic fior îmi curge pe coloana vertebrală și îmi amintesc brusc că am sentimente bune față de toată lumea. Îmi place de mine și oamenii îmi simt respectul de sine și mă plac mai bine pentru asta. Radiez dragoste, bunătate și iertare pentru toată lumea, dar și pentru mine. Sunt o persoană bună, iubitoare și merit fericire și respect. Îi iert pe toți și mă iert pe mine pentru că iertarea este bună și corectă. Simt un mare sentiment de libertate în timp ce mă iert și sunt în pace cu lumea.

(Dacă nu sunt înregistrate): Aceste idei și concepte sunt simbolizate prin cuvântul „iertă”.

ANXIETATE

Dacă sunteți profund deprimat, aveți nevoie de ajutor profesional și ar trebui să vedeți un hipnoterapeut competent, care va determina cauza depresiei dumneavoastră în câteva ședințe. Chiar și cea mai inteligentă persoană este de obicei total inconștientă de cauza depresiei sale. Folosind regresia, hipnoterapeutul te duce înapoi în memoria ta la momentul în care a avut loc un eveniment traumatic pe care mintea ta conștientă îl consideră prea dureros pentru a-l accepta.

Evenimentul este tratat într-un mod care îi neutralizează efectele, iar depresia dispare.

Tristețea autentică este o reacție normală la moartea unei persoane dragi sau la orice altă mare pierdere sau dezamăgire. Frica este normală atunci când viața sau fericirea sunt amenințate. Astfel de emoții se diminuează în intensitate în timp și trebuie acceptate ca parte a vieții. Dar, în loc să scadă cu timpul, fricile exagerate, nerezonabile cresc adesea în intensitate și se generalizează în anxietate și fobii capacitante. Pentru un băiat care trece pe un pod de cale ferată, frica ar fi o reacție sănătoasă la zgomotul unui tren care se apropie. Ar stimula suprarenalele și alte glande, ar transfera

sângele din stomac și intestine la inimă, ar crește tensiunea arterială și i-ar permite să alerge mai repede și să ajungă la un punct de siguranță. Urgența de scurtă durată s-a încheiat, funcțiile sale vitale și-ar fi reluat activitatea normală fără să-i fi afectat organismul.

Frica cronică menține corpul într-o stare constantă de alertă de urgență și provoacă funcționare fiziologică anormală. Anxietatea este o boală a minții, iar o minte bolnavă duce invariabil la un corp bolnav.

Anxietatea este adesea rezultatul unui obicei de a exagera posibilitatea pericolului disproporționat cu probabilitatea acestuia. Este foarte posibil să fii rănit de un cutremur dacă locuiești în California sau de o tornadă dacă locuiești în statele de câmpii centrale. Dacă locuiești lângă un râu, poți fi prins de o inundație. Oamenii normali acceptă astfel de riscuri pentru ceea ce sunt, posibile, dar îndepărtate, și nu-i lasă să interfereze cu viața sau fericirea lor. Nevroticii se îngrijorează literalmente bolnavi, tratând fiecare posibilitate ca pe o probabilitate. Aprecierea rezultată provoacă o stare constantă de digestie incompletă, hipertensiune arterială, puls rapid și perturbare generală a funcțiilor vitale ale corpului. Acest lucru duce inevitabil la o formă de boală psihosomatică.

Frica trebuie urmată de acțiune. Scopul intensificării activității corporale este de a asigura o putere temporară mai mare cu care să depășim provocarea care produce frică. Anxietatea este frica care nu găsește nicio ieșire. De ce să tragem alarma și să pregătim corpul pentru acțiune de fiecare dată când ne gândim la un cutremur sau un

tornadă când probabil ne vom petrece o viață nevătămată de oricare? Îngrijoratorul își conduce motorul la accelerație maximă în timp ce mașina lui stă parcata, consumând energia de care are nevoie pentru viața de zi cu zi și întrebându-se de ce este obosit și bolnav.

Un bun exemplu de emoție exagerată care îi afectează pe mulți este frica de a zbura. Piloții de avioane decolează și aterizează de mii de ori cu un record de siguranță aproape perfect. Dungile de pe sitele multora mărturisesc că au zburat ani de zile fără inishap. Statisticile arată că zborul în liniile aeriene comerciale regulate este mai sigur decât conducerea unui automobil. Cu toate acestea, frica îi determină pe mulți călători să conducă zile întregi în loc să folosească transportul aerian. În relația cu mintea conștientă, trebuie să comparați șansele de a fi rănit cu cele de a nu fi rănit. În a face cu subconștientul trebuie să te convingi emoțional, prin autohipnoză.

Dar să raționăm mai întâi cu mintea conștientă. Dacă un pilot de avion poate zbura în siguranță în fiecare zi timp de douăzeci de ani, de ce ar trebui să aibă un accident în ziua în care decizi să zbori? Persoana dominată de astfel de temeri va spune: „Când zbor, este doar ziua în care este probabil să se întâmple un accident”. El crede că este atât de important încât alte nouăzeci de persoane vor fi rănite doar ca să aibă dreptate! Prin acest raționament, ar trebui să se teamă că motorul unei piane va cădea, va trece prin acoperiș și îl va lovi în timp ce doarme. Este posibil și el crede că este suficient de important încât

să i se întâmple! (Sper din tot sufletul că nu am adăugat-o altă îngrijorare la temerile unui cititor. Simțul umorului îmi dă probleme uneori!)

Recent am predat-o pe doamna J. autohipnoza și principiile structurării unei sugestii. O lună mai târziu, a venit la mine cu această poveste.

Soțul meu călătorește mult și folosește întotdeauna transportul aerian. Am vrut de multe ori să merg cu el, dar de fiecare dată când mă urcam în avion mă speriam de moarte. Am stat cu ochii închiși strâns la decolare și la aterizare și m-am ținut de brațele scaunului. Adică până la ultima călătorie! M-am hipnotizat în fiecare zi timp de trei zile înainte de a pleca și de a-mi cânta caseta

în timp ce în transă. Pe casetă am înregistrat sugestii precum: „Îmi place să merg cu avionul. Îmi place să mă uit pe fereastră la decolare și să văd casele din ce în ce mai mici. Obține un mare fior din împingerea în sus și sunt alertă și interesată de întreaga procedură. Îmi face plăcere să văd vârfurile norilor albi lanos și să privesc râurile încolăcindu-se într-un mod pe care l-am văzut rar. Atunci aterizarea este distractivă. Casele devin din ce în ce mai mari și este un adevărat fior când simt că roțile ating pământul și ne rostogolim de-a lungul pistei. Am un adevărat fior când zbor și îmi place să o fac!'

M-am urcat în avion fără teama mea obișnuită și m-am uitat pe fereastră în timpul decolării doar pentru a vedea dacă pot. De fapt, mi-a plăcut să văd casele devenind mai mici pe măsură ce câștigam altitudine și nu simțeam deloc teamă. Soțul meu mi-a atras atenția asupra faptului că palmele mele nu erau umede, așa cum erau de obicei. Sunt atât de fericit pentru că mi-am învins frica de a zbura!

La fel ca doamna J., îți poți reprograma subconștientul cu gânduri pozitive, încrezătoare și să învingi fricile nerezonabile. Frica vine din interior; de ce altcineva se confruntă cu o situație cu încredere și curaj, în timp ce altul cedează fricii și paniciei?

Temeri anormale rezultă din experiențe nefericite din trecut, care adesea pot fi amintite. Mary B., la vârsta de patru ani, era în hambar cu mama ei strângând ouă, când a fost surprinsă de țipătul de panie al mamei ei. A urmat-o în ușa din spate a casei și a văzut chiuveta revărsând și podeaua bucătăriei acoperită cu apă. „Am uitat să închid robinetul!” a strigat mama ei isteric în timp ce stropia prin apă până la chiuvetă. Deși mama ei reacționase în proporție de gravitatea situației, Mary era afectată emoțional de aparenta neputință și frică a mamei ei. Cu toate acestea, acest eveniment nu a fost atât de dureros să ne amintim că Mary l-a blocat din mintea ei conștientă.

Mai târziu, în timp ce era în școala elementară, a trăit cu o teamă constantă că rezervorul de apă din oraș, care se afla pe terenul școlii, să se reverse și să-i înece pe ea și colegii ei de școală. La

în momentul în care nu și-a legat teama de incidentul chiuvetei, dar ca adult, Mary și-a amintit multe astfel de incidente în care mama ei a fost suprasolicitată de frică. În mod conștient, Mary a înțeles, dar subconștient a fost condiționată să se îngrijoreze excesiv. Ulterior, a învățat autohipnoza și, după șase săptămâni în care și-a reprogramat subconștientul cu concepte pozitive, care afirmă viața, a descoperit că se poate bucura de viață mai mult decât a visat vreodată.

TERI DE AUTOLIMITARE

1. Frica de critici. Această frică paralizantă ne atinge aproape pe fiecare dintre noi. Vrem să fim plăcuți și admirați, dar credem că trebuie să fim perfecți pentru a merita o astfel de aprobare. Când învățăm să ne acceptăm pe noi înșine și pe ceilalți ca fiind imperfecți, suntem mult mai fericiți. „Este nevoie de un om bun pentru a recunoaște când greșește”, iar noi construim respectul de sine fiind capabili să facem acest lucru. Când învățăm să ne recunoaștem deficiențele, vom deveni (și ne vom simți) superiori celorlalți care sunt în permanență în defensivă. Când ne putem relaxa și accepta criticile cu umor, oamenii ne plac mai mult. Chiar și atunci când simțim că este nejustificat, putem învăța din criticile altuia și putem judeca mai bine acțiunile noastre în lumina ei.

2. Frica de eșec. Această teamă limitează realizările multor oameni talentați și capabili. Cel mai frecvent răspuns la teama de eșec este refuzatul de a încerca. O viață de mediocritate este rezultatul inevitabil. Un alt răspuns este să renunți prematur. Simptomele psihosomatice apar pentru a face „eșecul” imposibil.

O tânără artistă s-a alăturat personalului unei agenții de publicitate, iar prima ei misiune a fost un desen animat cu un bărbat gras urmărit de un leopard. Deși era mai pricepută la ilustrații serioase, a fost instruită în desene animate și și-ar fi putut îndeplini cu succes sarcina. Dar teama ei de eșec a cauzat o incapacitate temporară de a-și ridica brațul drept. Durerea era puternică și reală. Imediat după ce un alt artist a terminat desenul, durerea a plecat și brațul ei a devenit normal. Ea a considerat dizabilitatea ei o coincidență, deoarece

Mintea neamului a refuzat să accepte adevărul – că îi era frică de eșec. Subconștientul ei a apărat-o de o frică exagerată stimulată de o reacție subconștientă. Stimulii de frică repetate pe o perioadă de timp pot incapacita complet oamenii și îi pot lăsa invalizi cronici.

3. Frica de respingere. Această frică poate explica mai multe tulburări de personalitate decât oricare alta. Un copil care este făcut să se simtă neiubit și respins dezvoltă sentimente de lipsă de valoare. Dacă părinții săi – a căror părere el crede că nu este greșită – cred că nu este bun, atunci trebuie să fie lipsit de valoare. Acest sentiment evoluează în ură de sine, care este atât de intolerabilă încât trebuie găsită o scăpare. Unii devin fizic ili, prin care se pedepsesc pentru inadecvarea lor și, de asemenea, primesc atenție și îngrijire. Dar sentimentele lor de respingere sunt perpetuate pe măsură ce cei care trebuie să aibă grijă de ei își exprimă treptat iritația.

Ura de sine se intensifică și se manifestă prin simptome fizice suplimentare.

Alte evadări încearcă să câștige acceptarea lăudându-se și mințind, hărțuind pe alții pentru a-i compensa, urându-i pe alții, evadând în jumătatea lumii a drogurilor sau alcoolismului și angajându-se în comportament delicvent sau criminal. Copilul respins devine un adult furios, nefericit, nu pentru că de fapt nu are valoare, ci pentru că în subconștientul lui crede că este. El este înzestrat cu același echipament ca și alții și este inadecvat pentru că a fost programat să accepte un neadevăr.

Un hipnoterapeut trebuie consultat în cazuri de anxietate și depresie extremă. Pacientul va regresa la perioada din viața sa când stimulul fricii a devenit pentru prima dată supraintensificat. În timp ce este în hipnoză, el dobândește o perspectivă emoțională observând cauza traumei dintr-un punct de vedere adult. Fiind expus traumei în timp ce se află într-o stare plăcută de relaxare, el învață să o accepte așa cum este, mai degrabă decât să-și mențină exagerarea sau interpretarea copilărească a acesteia.

Majoritatea sentimentelor de anxietate ușoară și de aprehensiune pot fi neutralizate în autohipnoză prin sugestiile adecvate. Teama auto-infirmă de critică, teama de eșec și teama de respingere

caп fi, de asemenea, tratat cu succes. Îngrijoratorul cronic poate fi ajutat.

Următoarea afirmație, atunci când este folosită împreună cu autohipnoza de două ori pe zi, vă va oferi încrederea de a depăși aceste obiceiuri de auto-înfrângere. Te va face o persoană mult mai fericită și mai sănătoasă.

Afirmare pentru anxietate

Pe măsură ce intrați mai adânc într-o stare total relaxată, ești conștient de o mare transformare care are loc în personalitatea ta. Creșteți și vă maturizați în mod constant și realizați un nou sentiment de încredere în sine. Ești conștient de o nouă libertate. Judecata ta este bună și ești pe deplin capabil să iei deciziile potrivite. Îți place de tine și de alții ca tine. Faci lucruri bune pentru tine și îți place să faci lucruri bune pentru alții. Crezi în tine mai mult în fiecare zi. Înveți să acționezi cu îndrăzneală, pentru că folosești înțelepciunea și energia minții tale subconștiente. Îți direcționezi viața și știi că viața îți poate aduce lucruri bune. Simți căldură și prietenie pentru oamenii pe care îi întâlnești, iar ei îți returnează această căldură. Îți pare rău pentru acei puțini care nu acceptă prietenia cu ușurință, dar îi înțelegi și dai puțin în plus pentru a-i face să te placă. Zâmbetul tău și sentimentele tale prietenoase îi scot din atitudinile lor egocentrice și te plac cu atât mai mult pentru toleranța și înțelegerea ta. Radiezi încredere când întâlnești oameni noi. Sunteți sigur că puteți face față oricărei situații cu care vă confruntați. Ești în siguranță pentru că ești încrezător. Meriți tot ce vă oferă viața și vă profitați de resursele interioare pentru a obține

lucrurile pe care ar trebui să le aveți. Ești echilibrat și vorbești cu încredere, cu o voce fermă și puternică. Ești unic prin faptul că ești singura persoană exact ca TU, iar viața are un motiv întemeiat să se exprime prin personalitatea ta complexă. Îți plac oamenii și oamenii ca tine. Te plac pentru că ești încrezător și puternic și pentru că te exprimi clar. În fiecare zi devii mai sigur și mai capabil să oferi și să primești dragoste. Ești un om fericit, încrezător

fiule și ai un mare respect pentru tine. Alți oameni sunt atrași de tine; ei îți oferă prietenia lor sinceră și o meriți. Descoperi multe talente care ies acum din subconștientul tău și îți lași imaginația să lucreze pentru tine. În fiecare zi te simți mai încrezător că poți gestiona și rezolva orice problemă pe care o oferă viața, pentru că ești o persoană bună, iubitoare și gândești clar și acționezi pozitiv. Ai echilibru, încredere și abilități.

(Dacă nu sunt înregistrate): Toate conceptele și afirmațiile adevărate sunt simbolizate prin cuvintele „încredere în sine”.

RENUNȚA

Aceasta este de obicei o problemă a persoanelor în vârstă, dar unii o dezvoltă la vârsta mijlocie. Femeile care permit copiilor lor să fie întregul lor motiv de viață suferă uneori depresii severe când ultimul copil se mută, lăsându-le cu „nimic pentru care să trăiască”. Oamenii în vârstă se simt uneori nedoriți și neîngrijiți și își pierd interesul pentru viață. De fapt, ei renunță.

Studiile asupra animalelor arată că atunci când sunt puse în situații care le pun viața în pericol, ele tind să renunțe și să moară înainte de a-și epuiza capacitatea de rezistență. Animais forțați să intre într-un rezervor de apă să renunțe și să se înece cu mult înainte să obosească. Examinările prăzii recuperate înainte ca prădătorul să termine de mâncat arată că lovitura mortală nu a fost niciodată dată. Aceste animale au renunțat, iar simplul act de a renunța le-a cauzat moartea.

Și oamenii mor când renunță. La vârsta de șaizeci și șapte de ani, John Shane era sănătos și destul de activ pentru vârsta lui. Administrase un magazin de hardware de mulți ani și era gregar și apreciat de clienții săi. Când proprietarul magazinului s-a vândut către o organizație de lanț, domnul Shane a fost înlocuit cu un bărbat mai tânăr. Deși era în siguranță financiar, a murit în șase luni. În prima lună a încercat fără succes să-și găsească un alt loc de muncă și apoi a renunțat. El a îmbătrânit zece ani în aparență în cinci luni și a murit în somn la scurt timp după aceea, victimă a morții prin abdicare. Renunțarea este moarte sigură. Când devine imposibil să continui

cu un interes stabilit, găsiți altul. O persoană plictisită va ignora sugestia de a obține un hobby, dar atunci când îi ocolim mintea conștientă și o sugerăm subconștientului, el câștigă interes și energia

necesară pentru a menține forțele care afirmă viața să funcționeze la capacitate maximă.

Plictiseala extremă cu viața este adesea un precursor al renunțării. Persoana plictisită, de obicei, își întoarce gândurile spre interior, interferând cu funcțiile vitale ale corpului în aproape același mod ca și persoana care încearcă să se gândească la ce picior să pună înainte în timp ce aleargă jos. Rezultatele sunt dezastruoase în ambele cazuri, deși mai imediate în cel din urmă. Simptomele psiho-somatice ale bolii sunt comune, iar forțele distructive pot fi inversate doar prin crearea unui interes pentru altceva decât funcțiile corporale.

Femeie la 50 de ani, doamna B. suferea de plictiseală extremă, cu afecțiunile psihosomatice însoțitoare. Ea a primit o sugestie în timp ce era hipnozată că vrea să construiască o casă doli. I s-a spus că urma să fie o casă cu trei etaje, cu o înălțime de cel puțin trei picioare, cu multe camere și ferestre. Ea ar face și mobilierul în miniatură pentru casă, deoarece ar fi mai mult o realizare decât să o cumpere. Sugestia a fost aleasă pentru că citise un articol de revistă despre alții care făcuseră case doli și era ușor odihnită. Un astfel de interes, totuși, ca majoritatea celorlalți ei, s-a oprit cu mult înainte de orice acțiune. După ce și-a repetat autohipnoza timp de câteva zile și a ajuns la subconștient, a început să-și deseneze planuri pentru casa ei și, în decurs de o săptămână, a fost atât de interesată de proiectul ei, încât a uitat deloc de arsurile la stomac și de durerile de cap. Deși casa este incompletă după șase luni, interesul ei nu a scăzut deloc; micile interdicții sculptate manual și mobilierul complicat lucrat manual atestă multele ore plăcute pe care le-a petrecut în hobby-ul ei. O caracteristică bonus este admirația celor care vin să o vadă. Plictiseala a fost înlocuită cu interes, boala cu sănătate vibrantă!

Nu pot structura un exemplu de sugestie pentru a se potrivi tuturor hobby-urilor și, fără îndoială, veți dori să-l alegeți pe al dumneavoastră. Dar dacă suferi de plictiseală sau dacă ți-ai pierdut interesul pentru viață, struc-

Faceți o afirmație conform principiilor sugestiei evidențiate în capitolul trei. Când este folosit cu autohipnoza, va simți în subconștientul tău un interes pentru hobby-ul sau activitatea aleasă. Subconștientul tău va fumisti energia și dorința de a o duce la îndeplinire.

Cinci

Alte practici de extindere a minții

PRACTICI DE MISTICISM

Oricare oameni preferă misteriosul celui științific. Au încredere în lucruri pe care nu le înțeleg și preferă să aibă încredere în necunoscut, decât în fapte stabilite. O formă utilă și practică de autohipnoză cu toate capcanele misteriosului este disponibilă acestor persoane. Se numește meditație și folosește cuvinte secrete și mistere

din Orientul Îndepărtat. Principala diferență între meditație și tehnicile hipnotice ale lumii occidentale este cea a religiei. În ceea ce noi numim autohipnoza, vă puteți alege propria programare, fie că este vorba de autoactualizare, concentrare mai bună, ruperea obiceiurilor nedorite sau toate acestea și multe altele. În meditație, ești programat de conceptele și filosofia unei culturi din Orientul Îndepărtat.

Mulți meditatori simt că trebuie să se alăture unui grup sau cult și să venereze un tip de figură paternă. O varietate de religioase

grupurile oferă ceremonii sau practici care îi modifică starea de conștiință. Cei care nu au nevoie de un om sfânt și cei care preferă să-și păstreze propriile convingeri religioase pot evita influența filozofiilor exotice precum și taxele de inițiere folosind una dintre meditațiile descrise în acest capitol.

Aceste grupuri de meditație sunt asemănătoare cu cele ale denominațiunilor bisericești occidentale, prin aceea că adepții lor susțin toți că al lor este singurul drum adevărat către înțelegere, că liderul lor este cel mai iluminat. Îndoctrinarea hipnotică a bucuriei în lucrul cu grupul îi conduce pe mulți într-o formă de sclavie. Folosirea meditației de către grupurile mistice, fie că este vorba de mișcările grațioase ale sufiților sau de concentrarea nemișcată a MT, este întărită de afirmarea zilnică în starea de transă.

Puteți folosi meditația pentru a induce starea de transă fără ceremonii de îndoctrinare de grup și vă puteți alege propria reprogramare. Doar tu vei alege obiceiurile pe care le elimini sau auto-îmbunătățirea pe care o faci. Puteți alege oricare dintre

urmând tehnici de meditație și bucurați-vă de aceeași stare de transă ca și autohipnoza. De fapt, una dintre metodele de inducere a autohipnozei descrise în capitolul doi utilizează meditația de tip mantra descrisă în continuare. Meditația fără programare filozofie îți oferă stili relaxare completă și eliberare de stres, energie reînnoită, scădere a anxietății și sănătate fizică și psihologică îmbunătățită.

MEDITAȚIA MANTRA

Autohipnoza indusă de repetarea rugăciunii sau a numelor zeilor a fost de multă vreme o practică a religiilor din Orientul Îndepărtat. Mantra, care înseamnă „om-minte” în sanscrită, este un cuvânt sau o expresie care este repetă iar și iar de către meditator până când acesta ajunge într-o stare alterată de conștiință. Practic, fiecare școală mistică predă această procedură și este una dintre cele mai ușor de învățat.

Începeți prin a vă așeza confortabil pe un scaun și lăsați să treacă câteva minute fără să vă gândiți la nimic și să vă relaxați. Apoi

închide ochii și stai încă un minut pentru a permite sistemului tău nervos să se calmeze. Apoi începeți să vă repetați mantra, cuvântul sau fraza pe care ați ales-o. Pentru această sesiune de antrenament, vom folosi cuvântul „unu.” Repetă „unu” din nou și din nou în tăcere pentru tine. Ignoră toate gândurile care încearcă să-ți invadeze mintea și, când o fac, concentrează-te cu atât mai mult pe mantra. În curând vei ajunge la o stare plăcută, relaxată, în care conștientizarea ta se mută spre interior. Când veți descoperi că uitați să repetați mantra, începeți să o repeți din nou. Prima dată când uiți să o repeți, ești într-o stare de transă și subconștientul tău este deschis sugestiilor. De fiecare dată când deveniți conștienți că nu repetați mantra, începeți să o repetați din nou, atâta timp cât doriți să rămâneți sub hipnoză.

Aceasta este o metodă simplă de inducție și, dacă ați înregistrat o sugestie, permiteți-i să înceapă redarea către dvs. când vă aflați bine în starea de transă. Acest lucru se poate face lăsând suficientă bandă goală înainte de a începe vocea pentru a vă permite să porniți redarea înainte de a începe să meditați.

88

Există diverse opinii cu privire la ce cuvânt sau cuvinte să folosiți ca mantră. Un cuvânt care nu are sens pentru tine este cel mai bun, deoarece scopul este să nu te gândești la orice. Dacă alegeți cuvântul „câine”, s-ar putea să vizualizați un câine și să vă gândiți la un câine pe care l-ați deținut cândva. Cuvântul „unu” a fost sugerat de Dr. Herbert Benson în cartea sa The Relaxation Response. „Unul” restrânge foarte mult lucrurile și poate fi repetat de majoritatea oamenilor fără a stimula gândirea. „Om”, pronunțat „ahm”, este o mantră universală care înseamnă „infinitul”. „Hum” este, de asemenea, un cuvânt sanscrit care înseamnă „infinitul în finit”. „Juana” în sanscrită înseamnă „vidul pur, a cărui funcție este înțelepciunea intuitivă”.

Unii meditatori cred că mantra ar trebui să aibă un conținut specific, cum ar fi „Dumnezeu este iubire” sau „Totul este unul”. Alții, precum profesorii de Meditație Transcendentală, cred că anumite sunete sunt mai bune pentru anumiți oameni și sunt singurii care vă pot spune (și setați) o mantră. Dacă au dreptate, toate celelalte școli mistice vechi de secole sunt greșite.

Alege o mantra, iar daca nu obtii rezultate bune, incearca alta. Meditează cincisprezece sau douăzeci de minute de două ori pe zi. Rezultatele variază în funcție de oameni. Dacă sunteți o persoană obișnuită, fără prea multe obstacole, veți obține beneficii imediate. Dacă sunteți destul de nevrotic, este posibil să aveți nevoie de un guru care să vă liniștească și să vă ofere sugestii, cum ar fi să vă varieze ritmul repetiției.

Este posibil să ieși din transă supărat sau deprimat”, ceea ce nu este neobișnuit inițial. Pe măsură ce eliberați stresul, trauma uneori însoțește procesul, înrăutățind ușor lucrurile înainte de a se îmbunătăți. Uneori, guru-ul tău îți va oferi un placebo schimbându-ți mantra sau sugerând un ritm diferit de repetare. El îți poate crește credința, permițându-ți să mergi într-o retragere de weekend și să

meditezi cu un grup. Apoi, pe măsură ce fiecare meditator își descrie experiența, vei găsi asemănări cu a ta. A auzi de la cei care sunt entuziasmați de meditație și mulțumiți de rezultatele ei este foarte încurajator.

Presupunând că sunteți normal și de inteligență medie, puteți învăța meditația fără un profesor prin câteva exerciții de încercare și eroare.

MEDITATIE TRANSCENDENTALA

Meditația transcendentală sau TM, așa cum este de obicei numită, este tehnica de meditație a mantrei tocmai descrisă, cu o singură excepție. Ai acceptat să-ți păstrezi mantra secretă și doar liderul guru sau unul dintre profesorii săi aprobați ți-o poate oferi. (Există o zicală veche printre diverșii profesori ai misticismului că oricine încearcă să-ți vândă! o mantra îți trage piciorul.)

Cele mai multe filozofii mistice cer un stil de viață rigid de dietă, ritual și exerciții fizice, care este fie nepractic, fie prea sever pentru o persoană obișnuită care este ocupată să își câștige existența. Ideea unei practici de meditație practică pentru muncitorii săraci a apărut în mintea unuia dintre cei mai importanți patru lideri religioși din India, Swami Brahamananda Saraswati, numit și Guru Dev. Când se apropia de moarte, el l-a chemat alături de discipolul său favorit și i-a dat o misiune sacră. El i-a cerut să formuleze o meditație simplă și să o predea săracilor din India - un proiect pe care el însuși sperase să-l realizeze în timpul vieții, dar pe care îl neglijase din cauza numeroaselor îndatoriri ale înaltei sale funcții. Acest discipol și elev preferat al lui Guru Dev a fost numit Mahesh Prasad Varma, care mai târziu a devenit Ma-harishi Mahesh Yoghin. Speranța marelui profesor era să aducă mai multă pace și liniște săracilor din India.

Mahesh sa izolat în Munții Himalaya timp de doi ani și a apărut cu meditația comună a mantrelor, fără restricțiile și disciplinele obișnuite. El și-a numit metoda „Meditația Transcendentală” și a declarat-o superioară tuturor celorlalte practici mistice, așa cum sunt înclinați să facă cei mai mulți guru. Mai departe, el a declarat că numai el, sau unul pe care îl antrenase, le-ar putea oferi studenților mantra lor secretă. Fiecare persoană avea nevoie de o mantră diferită, a explicat el, din cauza ritmurilor diferite în diferitele organe ale corpului lor.

După ce a lucrat cu oamenii obișnuiți din India pentru o perioadă, a devenit neliniștit din cauza progresului său lent și a călătorit în Anglia. Acolo a înființat International Méditation Society din Londra, unde Beatles i-au adus publicitate internațională cu sprijinul lor. Maharishi, însă,

a cerut un alt tip de sprijin de la Beatles, sub forma unei mari sume de bani. Acest lucru a făcut ca grupul să-l respingă public ca fiind prea materialist.

Maharishi a călătorit apoi în Statele Unite, unde a devenit oarecum o celebritate apărând în numeroase talk-show-uri TV. Here a înființat Societatea Studenților* Méditation. El a decis să rezerve toate instrucțiunile TM pentru cei care își puteau permite o taxă, care la acest articol este de 125 USD pentru adulți și 75 USD pentru studenți.

Deoarece toți studenții TM trebuie să-și păstreze secretul mantra și să se abțină de la a învăța pe oricine altcineva procedura, este imposibil din punct de vedere tehnic pentru oricine să practice TM fără să plătească taxa cerută. Cu toate acestea, veți practica aceeași procedură de meditație ca TM fără cuvântul secret, folosind meditația mantra descrisă mai devreme. Experimentele cu mantre selectate aleatoriu demonstrează că obțin aceleași rezultate ca TM. Rezultatele variază numai în funcție de tipul de îmbunătățire la care meditatorul este îndoctrinat. Dr. Herbert Benson și Robert K. Wallace, ambii de la Harvard Medical School, au făcut cercetări ample asupra corelațiilor psihologice ale MT, iar constatările lor au fost raportate în numeroase articole din reviste științifice. Dr Benson afirmă că oricine poate aplica principiile MT fără a cheltui bani pentru o mantră secretă.

Îndoctrinarea TM constă în două prelegeri în care beneficiile sunt explicate și documentate prin mărturii și date științifice. Cei care plătesc taxa de inițiere simt de obicei că au nevoie de ajutor și că TM îi va ajuta. Acesta este un avantaj al TM față de un sistem de do-it-yourself. Deoarece hipnoza este un fenomen de convingere, așteptarea este esențială și succesul depinde de gradul de încredere în rezultat. Prelegerile sunt foarte convingătoare și intri în prima transă la ceremonia de inițiere cu o așteptare sporită în mijlocul unor înconjurări solemne.

Initierea se desfasoara intr-o camera ma 11 care este goala, cu exceptia unei mese si a doua scaune. Pe masă este o bomboană aprinsă, niște tămâie aprinsă și o poză cu Guru Dev. Vi se cere să aduceți niște flori, o batistă albă și niște fructe. Profesorul tău pune aceste articole într-un coș,

91

îi pune pe masă în fața tabloului Gurului și cântă laude, în sanscrită, despre Guru și pe alții dinaintea lui. Apoi îți spune cuvântul tău secret, sau mantra, și te face să-l repeți de mai multe ori, verificându-te cu atenție pronunția.

Apoi vi se cere să stați în tăcere și să repetați cuvântul dvs. secret iar și iar până! intri în starea tipică de transă a meditației. Această stare de auto-hipnoză, care urmează imediat instrucțiunile de a păstra mantra secretă, are ca rezultat acceptarea subconștientă a sugestiei. De fapt, noului meditator îi va fi greu să divulge secretul, chiar dacă ar putea avea o dorință conștientă de a face acest lucru. El crede că o poate face, dar după toate probabilitățile nu o va face.

Meditația este una dintre cele mai vechi discipline spirituale din lume, iar oamenii sfinți din Orientul Îndepărtat cred că iluminarea vine din interiorul propriei conștiințe, care este fuzionată cu Cosmosul. Prin urmare, noile voastre cunoștințe și iluminare prin

meditație provin de la creatorul atotștiutor, inteligența creatoare sau ceea ce creștinii îl consideră pe Dumnezeu. Fiecare guru pretinde că a atins această stare de conștiință a lui Dumnezeu și este, prin urmare, o ființă superioară. Maharishi a descoperit „Piana” ca o forță de bază a minții, care în teoria yoghină este Ch'i, energia cosmică non-fizică care a creat universul.

Grupurile creștine fundamentale care s-au opus ca TM să devină un curs obligatoriu în școlile publice din Sacramento, California, l-au blocat prin traducerea cântărilor de inițiere care lăudau pe sfinții hinduși din trecut. Ei au susținut că sunt invocați „zei străini”, încălcând astfel legile separării Bisericii și Statului.

Toată meditația, inclusiv MT, este într-adevăr o formă de practică religioasă. Legile sugestiei, așteptării mentale și convingerii subconștiente prin inducerea transei sunt inerente diferitelor discipline. Maharishi susține, de asemenea, că TM nu are nimic de-a face cu hipnoza, dar implică intrarea într-o transă autoimpusă și modificarea comportamentului. Acesta este hipnotismul.

Un cuvânt pentru cititorii care practică deja TM: Nicio altă mantră decât cea care ți s-a dat nu va funcționa, de asemenea,

pentru că acum ești condiționat de ea de expunerea repetată. De asemenea, noii meditatori se vor descurca cel mai bine alegând o mantra - prin încercare și eroare, dacă este necesar - și apoi ținându-se de ea. Meditați timp de cincisprezece sau douăzeci de minute de două ori pe zi pentru cele mai bune rezultate.

MEDITAȚIA BULEI

Ca în orice meditație fără mișcare, mai întâi stați liniștit, fără mișcare, timp de un minut sau două pentru a vă relaxa sistemul nervos cât mai mult posibil. Atunci imaginează-ți că stai pe fundul unui lac. Este un lac liniștit, limpede și poți să respiri confortabil. Lasă-ți mintea în gol și nu te gândești la nimic cât mai mult timp posibil. Când un gând insistă în sfârșit să vină în minte, imaginați-vă că o bulă mare începe să se ridice de pe podeaua lacului și se mișcă încet în sus, spre suprafață. Priviți cum se ridică bula. Durează șase sau șapte secunde până să dispară prin suprafața apei. Privește gândul ca pe un balon și permite-i să rămână în mintea ta până când balonul se ridică și dispare. Apoi scoate-o din minte. Când un alt gând vă intră în minte, priviți-l și ei ca pe un balon și permiteți-vă minții să adăpostească gândul timp de aproximativ șapte secunde, pe măsură ce noua bula iese la suprafață.

Dacă același gând apare în mod repetat, este bine. De fiecare dată când se repetă, permiteți unei noi bule să se ridice la suprafață și apoi scoateți-o din minte. Dacă nu ai niciun gând, este bine. Priviți doar bulele care se ridică, fiecare durând aproximativ șase sau șapte secunde. Este posibil să obțineți o percepție sau un sentiment mai degrabă decât un gând. Simțiți sau percepeți pentru cele câteva secunde necesare pentru ca bula să se ridice. Este important să nu interpretați sau să comparați bulele. Învață doar să contemplezi fiecare gând sau

percepție individual pentru această perioadă limitată de timp, uitându-te cum se ridică balonul. Apoi dă drumul și scoate-l din minte.

În această disciplină meditezi asupra fluxului conștiinței tale. Încercați acest lucru timp de zece minute zilnic și vedeți dacă este o metodă satisfăcătoare pentru dvs. Dacă da, crește la douăzeci de minute pe zi după o săptămână sau două.

NUMĂRAREA RESPIRAȚIEI

Scopul acestei meditații este să te disciplinezi să faci și să gândești un lucru cât mai complet posibil. Te așezi sau stai întins într-o poziție confortabilă și numări fiecare respirație expirată. Gândește-te la „unu” în timp ce expiri. Gândește-te la „și” în timp ce inspiri, apoi gândește-te la „doi” când expiri din nou și așa mai departe în unități de șapte. După ce ați numărat șapte expirații, reveniți la una din nou. S-ar putea să vi se pară mai ușor să numărați în unități de patru sau cinci. În antrenamentul Zen, ei folosesc unități de zece, iar acest lucru este permis cu excepția cazului în care aveți dificultăți în a vă aminti ce număr ați numărat ultimul. Scopul este să vă păstrați întreaga concentrare asupra numărării, excluzând orice altceva. Nu vă îndepărtați de disciplină modificându-vă respirația sau acceptând orice alte gânduri, sentimente sau percepții senzoriale. Puteți închide ochii sau îi puteți lăsa deschiși. Dacă le închideți, puteți peeк la un ceas ocazional, astfel încât să știți cât timp meditezi. Cincisprezece minute este o perioadă bună pentru începători; crește timpul pe măsură ce devii mai adept.

CONTEMPLARE

Acest lucru se numește „one pointing” în școlile mistice orientale. Scopul este să alegeți un obiect, cum ar fi o scoică, o frunză sau orice alt obiect mic care este interesant pentru dvs. și să îl priviți atât de atent încât să îl „simți” cu ochii tăi. Privește-l atât de alert și activ, îți leagă mintea de ea, văzând-o mai degrabă în ochiul minții tale decât cu organele tale de simț. Când altceva decât obiectul contemplat îți prinde în minte, lasă-l deoparte și întoarce-te la disciplină. Nu-ți străini ochii uitându-te la obiect, dar relaxează-le în timp ce îl ține la vedere. Mintea ta este cea care ar trebui să exploreze și să perceapă obiectul; ochii tăi sunt necesari doar pentru transmitere.

Odată ce te-ai hotărât asupra unui obiect de contemplare, rămâi cu el cel puțin două săptămâni. Această meditație va merge diferit la diferite sesiuni. Ar trebui să devii

total implicat în priviri și simțiri. S-ar putea să te simți mai relaxat dacă obiectul tău de contemplare stă pe o masă în fața ta, așa că îl poți ține în mână și îl poți aduce dozator la ochi. Se recomandă perioade de cincisprezece minute pentru primele două săptămâni. Dacă doriți să rămâneți cu această disciplină, puteți crește timpul la 30 de minute pe zi.

MEDITAȚIA „SAFE HARBOR”.

Mai degrabă decât o disciplină, această meditație este o experiență în derivă și visătoare. În timp ce închizi ochii, imaginează-ți că ești în derivă în propria ta conștiință. Există turbulențe în altă parte, dar te afli într-un loc grozav și simți că ai căuta un loc unde te vei simți perfect liniștit și în siguranță. Simți că ai mai fost acolo, dar nu știi ce sau unde este locul. Simți un fel de semnal care te atrage în acest loc. Nu faci niciun efort, dar îți permiți să fii atras de acest loc, sau fel de a fi, care este propriul tău port sigur. Acolo vei fi perfect „ca acasă”. S-ar putea să mergi în derivă pentru o vreme, dar în cele din urmă îți găsești propriul port sigur. Va fi un loc în care poți merge atunci când vrei pace și mulțumire perfectă. După ce te-ai odihnit un timp, vei putea să ieși și să înfrunți lumea cu reînnoire. energie și încredere. Nu pot să vă descriu portul sigur pentru că nu va fi ca al nimănui altcuiva. Dar veți ști când îl veți găsi. Aceasta este o meditație foarte plăcută și ar trebui să fie practicată timp de cincisprezece sau douăzeci de minute zilnic. Puteți dozați-vă ochii în orice moment și lăsați-vă mintea în derivă spre portul dvs. sigur. Acolo veți găsi pace, mulțumire și refugiu împotriva stresului vieții de zi cu zi.

MEDITAȚIE DE GRUP CU MIȘCARE

Aceasta este o meditație de tip sufi și necesită un grup de la cinci până la douăzeci de persoane. Formați acid și dasphands, stând la o distanță de aproximativ două picioare. Aplecați-vă încet înapoi și îndreptați-vă spre cer în timp ce vă ridicați brațele și strigați „Ya Hai.” Apoi aplecați-vă înainte și aduceți brațele în jos și înapoi

până când ești cu fața la pământ și strigi „Ya Huk”. Apoi repetați procedura de mai multe ori într-un ritm care este confortabil pentru grup. Sunetul „Ya Hai” este susținut ușor, iar sunetul „Ya Huk” se termină brusc. Scopul este să obțineți al doilea vânt trecând de punctul de oboseală. Dacă cineva din grup consideră că nu ar trebui să continue dincolo de un anumit punct, el poate să se alăture oamenilor de ambele părți ale lui și să se dă înapoi.

Acest exercițiu integrează conștientizarea corpului și a minții. Grupul în mișcare seamănă cu deschiderea și închiderea unei flori - floarea fiind un obiect special de venerație în religiile din Orientul Îndepărtat.

Deranjarea vecinilor și tulburarea liniștii nu ar trebui să fie totuși scopul sau produsul secundar al vreunei religii, iar acest exercițiu trebuie practicat numai acolo unde este cazul.

BIOFEEDBACK

Biofeedback a fost inițiat de Clinica Menninger din Topeka, Kansas și a fost folosit cu succes în multe alte centre de cercetare din întreaga lume. Este o tehnică care învață pacienții să controleze în mod conștient funcțiile corporale care sunt în mod normal controlate de

subconștientul. S-a dovedit util în controlul simptomelor bolii psihosomatice, cum ar fi astmul, erupțiile cutanate, migrenele, ulcerele peptice și durerea cronică.

Senzorii sunt utilizați pentru a monitoriza temperatura pielii pacientului, funcția creierului și acțiunea nervoasă. Aceste semnale sunt amplificate și afișate pe un cadran pentru ca pacientul să le observe. El încearcă să schimbe citirea cadranului prin concentrare. Pe măsură ce descoperă că mintea lui îi poate controla cu adevărat corpul, simte o nouă conștientizare și încredere. Privindu-și cum își modifică funcțiile corporale citind cadranul, descoperă că nu mai este controlat în totalitate de forțele exterioare. Astfel, el învață să minimizeze stresul care este adesea cauza tulburărilor psihosomatice. Curând elimină simptomele și minimizează șansa revenirii lor.

96

Când pacientul învață să controleze funcțiile corpului fără a observa cadranul, el este mai capabil să facă față problemei vieții de zi cu zi.

Biofeedback-ul necesită echipamente extrem de sofisticate și costisitoare și o serie de vizite la un medic instruit în tehnică. Oamenii care o pot face și care preferă ajutorul profesionist în detrimentul unei rutine de do-it-yourself îl vor găsi foarte util. Autohipnoza, însă, este o metodă mult mai simplă și completă de a obține controlul asupra subconștientului și, atunci când este folosită cu sugestii construite corespunzător, vă oferă multe mai multe oportunități de auto-îmbunătățire.

Vrăjitorie, VOODOO ȘI MAGIE NAGĂ

Dr. Harry Abram, profesor de psihiatrie la Universitatea Vanderbilt din Nashville, Tennessee, a descris o pacientă critică care zăcea într-un spital, murind încet din cauza dorinței de moarte pe care i-a pus-o soacra ei. Deși medicii nu au putut găsi nimic în neregulă fizic cu femeia, ea era convinsă că va muri, iar condamnarea ei era în curs de realizare. Din fericire, dr. Abram a înțeles funcționarea magiei negre și a vrăjitoriei. Știa că femeia își va reveni dacă ar putea fi convinsă că hexagonul a fost îndepărtat. A pus pe cineva să-i citească câteva versete din Biblie, apoi i-a spus că blestemul a fost ridicat și că se va vindeca. Curând a fost bine.

Voodoo, magia neagră și vrăjitoria își exercită influența cu ajutorul autosugestiei. Ei lucrează pe același principiu ca boala psihosomatică și vindecarea psihosomatică. Un vrăjitor îl poate vindeca pe cel care crede în vrăjitorie mai sigur decât un medic, deoarece placebo lui este mai credibil. Pentru pacientul său, o băutură care constă dintr-un praf de intestin de bufniță, o cantitate secretă de salivă de pisică neagră și două creiere de broaște fierte în sânge de vițel și untură este mult mai puternică decât un pili.

Ridicarea blestemelor, scoaterea diavolilor, eliminarea hexurilor sau vindecarea credinței prin punerea mâinilor sunt toate potrivite religiei

97

în care ai încredere. Este interesant de observat că, acolo unde boala psihosomatică este indicată, cu cât religia sau superstiția este mai primitivă, cu atât este mai sigură vindecarea. Subiectul are de obicei o convingere mai profundă și o așteptare mai mare. Așadar, atâta timp cât oamenii cred în farmece, blesteme, preparate de vrăjitoare și mojos, vrăjitorul va fi o parte necesară a societății.

VINDECARE PRIN CREDINTA

Deși vindecarea prin credință a fost mult timp asociată cu religia, acum a apărut ca o practică reală, fără capcane religioase. Regresia țesuturilor canceroase și dispariția stratului de calciu în cazurile de artrită au fost confirmate de mulți observatori științifici, iar viteza crescută de vindecare a rănilor este bine stabilită.

Când una dintre cele mai mari firme farmaceutice din lume a oferit o serie de casete care tratează rezultatele cercetărilor de vindecare prin credință, 27.000 de medici și psihiatri le-au solicitat și le-au primit din nou. Acest lucru ilustrează câți medici sunt conștienți de potențialul uimitor al tehnicilor de vindecare prin credință.

Că organismul este un laborator complet în sine a fost realizat de mult timp; dar din moment ce subconștientul controlează medicamentele, adesea nu numai că reține vindecarea, ci provoacă boala prin perturbarea funcțiilor corporale pe care ar trebui să le supravegheze și să le coordoneze. „Ceea ce este de așteptat tinde să se realizeze" este o lege a minții care poate provoca boli sau o poate vindeca. Prin gândurile pe care le păstrează și emoțiile pe care le întreține, mintea conștientă determină modul în care este aplicată energia subconștientă.

Vindecarea prin credință ar putea fi numită vindecare naturală deoarece utilizează resursele proprii ale corpului. Atunci când bacteriile periculoase invadează corpul, milioane de globule albi sunt fabricați în măduva osoasă și transportați în zonele afectate pentru a angaja și ucide intrușii. Dacă ai putea urmări aceste războaie uimitoare care au loc în fluxul tău de sânge, ai vedea o paralelă a lumii noastre mai mari, cu marine în război. Un corpuscul alb se apropie de germenul bolii în aproape același mod

98

ca o navă de război se apropie de o navă inamică. Cu ajutorul unui microscop, îl puteți urmări despărțindu-se și aproape înconjura germenii, apoi îl puteți ataca cu ceea ce par a fi bombe și obuze. Se văd clar explozii minuscule, iar în curând germenul se dezintegrează.

Cercetătorii de la Colegiul de Medicină Baylor au descoperit în corpul uman o substanță numită Antineoplastoni care ucide cinci tipuri de cancer fără a afecta celulele normale. Antineoplastonele sunt considerate a fi apărarea naturală a organismului împotriva cancerului; adică, atunci când sunt inhibate în funcționarea lor normală, cancerul poate reapariția. Remisiunea spontană care are loc o dată la mii de cazuri de cancer trebuie să fie rezultatul capacității organismului de a se auto-corecta și de a efectua o eliberare normală a acestei

substanțe care controlează cancerul. Cum altfel pot cercetatorii să explice cazurile pacienților cu cancer în stadiu terminal, care sunt ținuți în viață de vindecătorii credinței? Există multe astfel de cazuri bine documentate, iar acești vindecători nu sunt cu siguranță magicieni.

Un vindecător englezesc i-a uimit pe doctori menținând un număr de pacienți cu cancer terminal în viață și fără durere ani de zile după ce se aștepta ca aceștia să moară. Medicii de talie atestă absența cancerului la pacienții cărora le-au dat de trăit șase luni. Vindecătorul, Gilbert Anderson, folosește o abordare non-religioasă. Pacienții săi sunt învățați mai întâi o tehnică de relaxare a meditației, combinată cu exerciții de respirație. În timp ce se află în starea de hipnoză autoimpusă, ei sunt învățați să-și imagineze creșterea cancerului în corpurile lor, cu celule sănătoase care îl atacă și îl ucid. Vindecătorul a făcut și „punerea mâinilor” acțiune asupra zonelor bolnave și starea pacienților s-a îmbunătățit.

Dr. Ainslee Meares, un psihiatru australian, a învățat o pacientă cu cancer pe moarte o formă de autohipnoză pentru a-și restabili propriile apărări imunologice ale corpului. Fusese tratată cu intervenții chirurgicale și radiații fără rezultate de durată și slăbea zilnic. Dr. Nigel Gray, directorul Consiliului Anti-Cancer din Victoria, a confirmat că era pe moarte când a mers la Dr. Meares, dar a intrat în remisie după tratamentele sale de meditație. Dr. John M. Bradley, șeful Institutului de Cancer Peter MacCallum din Melbourne, unde a fost tratată înainte de a ei

a mers la Dr. Meares, a fost de acord că Dr. Meares a ajutat-o să-și îmbunătățească starea în mod perceptibil; nu avea nicio explicaţie medicală pentru asta. Acesta nu a fost un caz de vindecare prin credință, dar tratamentul și rezultatele indică faptul că corpul și mintea, atunci când sunt sincronizate corespunzător, au un sistem de apărare care a fost neglijat în mare parte în practica medicală de astăzi.

Un cuvânt de precauție: dacă prețuiești viața ta, nu lăsa nimic din ceea ce am spus în acest discurs despre vindecarea prin credință să te ferească de un medic bun când ești ili. Adesea, o infecție virală sau o invazie bacteriană te poate ucide înainte ca organismul tău să-și adună suficientă apărare pentru a-l învinge. Vindecarea prin credință nu este încă o știință exactă. Uneori funcționează pentru o persoană și nu pentru alta. Hristos a spus: „Mângâie-te, credința ta te-a vindecat”, recunoscând că credința, nu El, a vindecat un om care fusese bolnav pe spate de doisprezece ani. Dar El a adăugat că El era fără cinste în orașul său natal și nu putea să facă minuni acolo. Orice medic bun te poate salva dacă faci un cancer la timp, iar tu joci la ruleta rusă dacă amâni să vezi unul. Vindecarea prin credință trebuie utilizată numai ca adjuvant la tratamentul medical sau chirurgical.

Minunile de la Lourdes sunt exemple bune de vindecare prin credință. Pümponatius a remarcat că, dacă oasele unui animal ar fi înlocuite cu oasele unui sfânt, leacurile atribuite acestora ar fi la fel de eficiente atâta timp cât pacientul nu ar fi conștient de schimbare.

Orice convingere religioasă este o convingere subconștientă, iar credința este un alt cuvânt pentru ambele.

De asemenea, cercetătorii au descoperit recent o substanță care, atunci când este secretată de creierul uman, acționează la fel ca morfina pentru a ucide durerea. Aceste substanțe cunoscute de imunizare și de control al durerii, și poate multe alte secreții nedescoperite aflate la dispoziția subconștientului, ar putea fi responsabile pentru vindecările prin credință pe care le considerăm acum miraculoase. Mai multe cercetări sunt cu siguranță necesare.

PERCEPȚIE EXTRASENZORIALĂ

Studiind complexitatea minții, știința încearcă să studieze forța care a creat-o. Organele noastre de simț

revea! pentru noi doar o mică parte din universul viu și, prin urmare, cunoștințele noastre despre acesta sunt limitate. Insectele se vor aduna pe razele ultraviolete pe care oamenii nu le pot vedea. Câinii răspund la fluierături ascuțite pe care oamenii nu le pot auzi. Oamenii percep prin atingere valuri de căldură în infraroșu pe care nu le pot vizualiza. Probabil că se întâmplă multe lucruri în spațiu și timp pe care nu le vom putea percepe niciodată cu capacitatea noastră senzorială limitată și multe lucruri pe care le percepem vor fi de neînțeles pentru noi.

La fel ca natura, omul detestă vidul. El tratează evenimentele dincolo de sfera înțelegerii sale actuale într-un mod care îl face să fie cel mai confortabil. Să luăm, de exemplu, farfuriile zburătoare, care au devenit o sursă de frustrare din cauza apariției continue raportate. Mulți oameni se mângâie mintal negând că există și etichetându-i pe cei care îi văd ca niște nebuni sau căutători de publicitate. Foarte puțini, totuși, admit că faptele nu sunt încă înțelese. John Dewey spunea că persoana inteligentă care își folosește corect mintea își rezervă judecata asupra unei situații până când se cunosc toate faptele.

Conceptul lui John Dewey de gândire corectă se aplică perfect multor aspecte ale percepției extrasenzoriale sau ESP. Oamenii de știință și publicul deopotrivă par fie să bată joc de posibilitatea unei astfel de prostii, fie să o accepte cu entuziasm ca pe un fapt dovedit științific. Nici unul nu este complet corect. Multe mii de evenimente care sunt inexplicabile în limitele percepțiilor noastre senzoriale au fost raportate și asistate de oameni de o integritate incontestabilă. Dar aceasta nu este o dovadă științifică prin experiment controlat. Rezultatele experimentelor de laborator au fost, și probabil vor fi întotdeauna, dezamăgitoare, pentru că în cele mai multe cazuri aceste evenimente nu sunt direcționate de voință. Ele sunt limitate de faptul că este necesară o mare nevoie emoțională pentru ca fenomenele să aibă loc și trebuie să existe o legătură emoțională puternică între participanți.

Experimentele de la Universitatea Duke au arătat că o fază a percepției extrasenzoriale, cea a telepatiei mentale, poate fi studiată în

laborator. Acest aspect al ESP este supus voinței. Dr. JL Rhine a folosit tehnici de ghicire a cărților

101

în care a folosit pachete de cărți „Zener”. Fiecare pachet era format din cinci seturi de cinci cărți fiecare, care auzeau cinci modele: un cerc, o stea, trei linii ondulate, o cruce și un pătrat. Subiecții au ghicit ce carte a fost întors atunci când cărțile au fost culese la întâmplare dintr-un pachet amestecat. Erau douăzeci și cinci de cărți, așa că legea probabilității ar sugera cinci alegeri corecte pentru fiecare serie de douăzeci și cinci. După mii de ghiciri, subiecții au înregistrat scoruri de peste doi la unu față de cei atribuiți întâmplării, iar unii au depășit șansele cu peste două milioane la unu.

Mulți din comunitatea științifică nu au primit cu bunăvoință anunțurile de succes ale Dr. Rhine și au atribuit rezultatele sale unei scăderi neobișnuite. Orice jucător profesionist știe că poate ține mâini bune de poker noapte de noapte, ore întregi de joc și că poate obține și o serie de mâini proaste care sfidează toate legile probabilității. Așa că alți oameni de știință i-au duplicat experimentul, luând măsuri și mai mari împotriva erorilor sau a înșelăciunii. Unii și-au găsit rezultatele explicabile prin legile întâmplării, în timp ce alții au descoperit un efect de deplasare în presupuneri. Cartea extrasă anterior celei prezentate și următoarea carte care urma să fie extrasă erau adesea ghicite în proporție cu legile hazardului. Anumiți subiecți au arătat o capacitate de a ghici cărți viitoare, pe care nici el, nici experimentatorul nu le cunoșteau, sau ultima carte extrasă, pe care doar experimentatorul o știa, împotriva unei cote de un milion la unu. Cu toate acestea, pentru că nu și-au putut duplica ghicitul de succes la fiecare ședință, alții au rămas neconvinși.

În afară de marea masă de oameni care cred doar ceea ce vor să creadă, există raționament logic în spatele scepticismului și convingerii deopotrivă. Scepticul logic atribuie toate lucrurile care sfidează explicația științifică coincidenței sau falsității. Credinciosul logic este de obicei unul cu experiență de primă mână în ESP sau unul care cunoaște și are încredere în cineva care o are. Metoda științifică a fost înființată pentru a judeca faptele care pot fi dezvăluite de cele cinci simțuri. Deoarece mintea pare să cuprindă mai mult decât poate percepe simțurile noastre actuale limitate, probabil că nu se poate înțelege niciodată pe deplin prin metoda științifică.

102

Există unele fenomene neplăcute pe care știința nu le poate explica prin coincidență sau înșelăciune și mulți preferă să le scoată din minte. Neacceptând astfel de mistere, ei nu sunt tulburați de nicio dorință de a le descoperi. Grupul „Bah-humbug” are puține de spus atunci când se confruntă cu talentele enigmatice ale lui Peter Hurkos sau Gerald Croiset. De ani de zile, Croiset s-a făcut o masă pentru experiențe serioase. El a descris în repetate rânduri, în detaliu, persoana care ar ocupa un anumit loc de teatru, aleasă la întâmplare de experimentator. Renumit pentru munca sa cu agențiile de aplicare a legii, Hurkos a rezolvat multe cazuri de crimă printr-o putere pe care el însuși nu o înțelege. El a ajutat poliția din Limburg să rezolve

uciderea unui tânăr miner ținând în mână haina victimei. După câteva minute, a simțit că criminalul este tatăl vitreg al victimei, pe care l-a descris ca fiind un bărbat care purta ochelari și un picior de lemn. El a mai spus poliției și motivul: criminalul o iubea pe soția minerului. Hurkos a dat poliției locația armei crimei, o armă pe care au găsit-o pe acoperișul casei victimei. Un astfel de incident ar putea fi numit o conspirație elaborată între Hurkos și întreaga forță de poliție din Limburg (ceea ce este aproape ridicol), dar asta nu ar explica multe alte succese ale departamentului cu Hurkos și nici verificările lor atente ale onestității sale. El a rezolvat, de fapt, multe crime printr-un simț ciudat pe care nimeni nu îl înțelege încă. Poate că acesta nu este ESP, dar ce este, atunci?

Din partea scepticului, se pune adesea o întrebare interesantă. Dacă Hurkos, Croiset sau alți așa-ziși psihici ar putea să scoată un criminal pentru poliție sau să facă multe alte fapte care le sunt atribuite, de ce nu fac avere la curse? Răspunsul este de obicei că ei folosesc această mare putere doar pentru a-i ajuta pe alții. Acest lucru este greu de acceptat ca altceva decât o evaziune naivă. Acești oameni sunt oameni; au nevoi ca noi toți. Dacă de fapt sunt sfinți îmbrăcați în haine umane, ar face bine să strângă de pe pista de curse și să-i hrănească pe cei flămând. Totuși, ar fi mai probabil să fie limitate în capacități. Hurkos poate fi capabil să țină haina unui străin

și „vede” lucruri despre el, dar s-ar putea să nu poată ține copita sau șa unui cal și să spună cât de repede va alerga astăzi!

Scepticismul cu privire la ESP este perpetuat de cei prea leneși pentru a realiza multe în viață care pretind că sunt psihici ca mijloc de a fi „cineva”. Dar în afară de șmecherie, minciuni, scheme și dorința de a crede, există multe cazuri autentice de ceea ce pare a fi percepție extrasenzorială pe care suntem capabili să le explicăm.

O teorie afirmă că avem un al șaselea simț nedezvoltat, care la foarte puțini oameni este activ într-o anumită măsură. O teorie mai universal acceptată printre oamenii de știință care au studiat ESP este cea a conștiinței universale sau cosmice. Această teorie afirmă că toată inteligența este una, la fel cum toată materia este una. Oamenii de știință știu acum că toată materia este energie condensată, iar materia poate fi eliminată, ca într-o reacție nucleară, prin eliberarea acesteia ca energie. Dacă mintea este capabilă să elibereze materie, mintea este capabilă să creeze materie din energie. Conform acestei teorii, un anumit tip de minte a creat materie din energie și fiecare religie are o anumită opinie despre cum este această primă cauză, spirit sau Dumnezeu.

Deoarece materia este inertă și nu are putere să se miște pe ea însăși, ea trebuie să fie acționată de o formă de energie din afara ei. Inteligența care creează materie din energie și care poate reduce materia la energie este inteligența universală și toți o împărtășim. Când omul gândește, el gândește cu un mic segment din Mintea Unică a universului. Mintea lui face parte dintr-o minte universală, deși mintea sa conștientă are un sentiment de a fi un individ. Adânc în

subconștient, toată lumea poate apela la cunoașterea minții universale dacă dezvoltă anumite tehnici de stare de transă. Mintea universală știe cum a fost construită fiecare afacere de succes și cum a fost câștigată fiecare avere. Știe cum să construiască structurile exacte ale organelor tale vitale și cum să le mențină să funcționeze fără probleme. Are cunoștințe universale. Conform acestei teorii, ceea ce pare a fi percepția extrasenzorială este comunicarea cu regiunile cele mai interioare ale subconștientului, despre care se spune că are o legătură cu mintea universală. Percepția extrasenzorială este posibilă pentru oricine își dezvoltă capacitatea de a pătrunde suficient de adânc în subconștientul său.

Autohipnoza este un mijloc de contact cu subconștientul. Oamenii talentați care își trag creațiile din subconștient pot atinge conștiința universală fără să înțeleagă în mod conștient cum. Puterea subconștientului este uluitoare: sănătatea, bogăția și, probabil, alte lucruri încă nevisate sunt posibile dacă învățăm să-i folosim cunoștințele și energia. Dacă vă familiarizați mai bine cu propria voastră minte subconștientă, este posibil să aveți câteva experiențe ESP care vă vor beneficia dincolo de așteptările alte.

REGRESIUNEA PRENASTERII

Hipnotizând un subiect, îl putem regresa la primii ani de copilărie, transformându-i vorbirea și comportamentul în cele ale unui copil. De asemenea, putem merge mai departe și să-l regresăm dincolo de data nașterii lui la ceea ce pare a fi o serie de alte vieți. El poate vorbi nu numai într-o limbă străină necunoscută de el în viața sa actuală, ci și în dialectul propriu al perioadei la care este regresat. Ar putea fi aceasta o dovadă a reîncarnării? Mulți cred că este.

O altă explicație este că subiectul atinge Conștiința Universală, despre care se spune că este disponibilă minții subconștiente în anumite condiții de transă. Dacă acest lucru este adevărat, el retrăiește momentan o altă viață pe care a trăit-o altcineva.

Reîncarnarea, ca și alte credințe spirituale, trebuie să fie acceptată prin credință. La fel, trebuie să fie și Conștiința Universală. Indiferent dacă vă retrăiți sau nu viața anterioară a voastră sau a altcuiva atunci când ați regresat prin hipnotism sau dacă există o altă explicație de neconceput bazată pe cunoștințele noastre actuale este deschis pentru investigații ulterioare. Dovezile reîncarnării sunt impresionante, deși nu concludente, și sunt sigur că unii dintre cititorii mei vor dori să o exploreze în continuare. Nu poți să nu fii impresionat când auzi un subiect descriindu-și stilul de viață într-o țară îndepărtată și apoi descrie în mod viu propria sa moarte și sentimentele în timp ce își vede corpul după ce a părăsit-o. S-ar putea să fii suficient de curios pentru a permite unui hipnotizator calificat să te ducă înapoi la o viață anterioară, să

descoperi când ai trăit și cine ai fost înainte de experiența ta actuală pe acest pământ. „Rădăcinile” tale se pot întoarce mai departe decât crezi!

Şase

ELIMINAREA SIMPTOMELOR PSIHOSOMATICE

Unii medici clasifică bolile psihosomatice ca fiind acelea care nu au o cauză fizică aparentă. De exemplu, o femeie se plânge de o durere persistentă în piept, totuși testele și radiografiile dovedesc că nu este nimic greșit în acea zonă a corpului ei. Mulți medici, inclusiv psihiatri, definesc acum în linii mari termenul psihosomatic pentru a include astfel de boli care sunt de natură fizică, dar de origine mentală. Mulți chiar bănuiesc că starea psihică a pacientului determină dacă va accepta sau respinge o invazie bacteriană.

Fiecare gând are un răspuns fizic și fiecare act are omologul său emoțional. Corpul și mintea ta sunt una. Observarea pasivă a unui copac sau a unei flori pune în mișcare un răspuns fizic care implică milioane de celule nervoase de la retina ochiului la diferite părți ale creierului. Chiar gândul la un copac produce o activitate similară care poate implica milioane de oameni

celulele creierului comparând amintirile asociate. Aceasta este activitate fizică. Orice activitate mentală depinde de modificările fizice ale țesuturilor corpului.

Mintea ta te poate îmbolnăvi și, dimpotrivă, te poate face bine. Asta nu înseamnă că necazul este în mintea ta. Durerea și simptomele sunt reale. Dar necazul a început în mintea ta și poate fi tratat prin redirecționarea minții.

Pentru a înțelege mai bine afirmațiile care urmează, revizuiți primele pagini ale capitolului patru, care explică modul în care emoțiile perturbatoare perturbă echilibrul chimic delicat al corpului. Simptomele pot fi eliminate prin inversarea procesului prin autosugestie în timpul autohipnozei.

Nu tratați simptomele fără a consulta mai întâi un medic. Durerea sau alte simptome pot fi avertismente ale unor tulburări grave care pot fi tratate cu succes numai prin măsuri de urgență. Anumite medicamente funcționează mai repede decât mecanismele de

corpul, pentru că atât mintea, cât și corpul trebuie să aibă timp să-și inverseze cursul pentru a efectua o vindecare. Pacienții cu cancer

descriși în ultimul capitol, care fuseseră ținuți în viață și în unele cazuri vindecați prin procese mentale, cu toții au primit tratament medical și chirurgical complet înainte de a utiliza hipnoza ca terapie.

Autosugestia, utilizată în mod corespunzător cu hipnoza în combinație cu ajutorul medical, va accelera recuperarea și va atenua durerea și disconfortul. Dacă medicul diagnostichează boala ca fiind psihosomatică, hipnoza este cel mai bun remediu.

Gil Boyne, de asemenea, povestește despre cazul unui pacient cu cancer în stadiu terminal, care a fost îndrumat către el de un medic de frunte. Doctorul a estimat că pacientul mai avea de trăit doar aproximativ șase luni și i-a cerut lui Boyne să-și aline durerea prin hipnoză. Boyne a predat pacientului mai întâi autohipnoza și apoi anestezia cu mănuși, descrisă mai târziu în acest capitol. De trei ani primește felicitări de Crăciun de la pacient și se pare că încă îi merge bine. Nu se știe dacă ameliorarea durerii sau schimbarea atitudinii față de aceasta a încetinit progresul bolii, dar pacientul este cu siguranță înaintea jocului și lipsit de durere ca urmare a obținerii autohipnozei.

ALINEAREA DURELOR DE CAP

Acolo unde cauza nu este patologia fizică, durerile de cap pot fi tratate cu succes prin sugestii de relaxare generală. Următoarea afirmație, atunci când este utilizată cu autohipnoza, va avea succes în atenuarea durerii, chiar și în cazuri la fel de severe precum migrena:

Acum că ești complet relaxat și într-un somn profund hipnotic, dă-ți drumul, peste tot, încă o dată. Asa de relaxat. Atat de lene. Acum toți mușchii frunții tale se lasă. Ei devin din ce în ce mai liberi - mai liberi - relaxați - și moale. Acest sentiment liber și relaxat se răspândește în ochii tăi – Ochii tăi sunt atât de relaxați – atât de confortabili. Fruntea ta este slăbită și toți mușchii sunt relaxați și moale. Ochii tăi sunt liberi și relaxați. Senzația de lejer trece peste capul tău și întregul scalp este relaxat. Te simți din ce în ce mai bine. Acum sunt bolnavi de mușchi

în gât eliberează-te – totul liber și moale – relaxat și confortabil. Baza craniului tău este toată slăbită și relaxată. Te simti atat de bine! Din ce in ce mai bine. Te simți mult mai bine, relaxându-te din ce în ce mai mult. Mușchii gâtului sunt acum complet relaxați și confortabili. Întregul tău cap este relaxat și confortabil. Te simti minunat! Capul și gâtul se simt clare. Te simti bine. Te simti absolut minunat! Toți mușchii și nervii din cap și gât sunt complet relaxați și te simți bine. Când te trezești, vei continua să te simți bine. Te vei simți din ce în ce mai bine pentru tot restul zilei. Te simti absolut perfect! Toți mușchii și nervii gâtului și capului sunt complet relaxați.

Utilizați procedura de trezire uzuală și urmați instrucțiunile din capitolul trei. Dacă durerea ta de cap nu dispare complet când revii la conștientizarea conștientă, ea va dispărea treptat în cincisprezece sau douăzeci de minute.

ALINEAREA CONSTIPATIEI

Constipația poate fi ameliorată folosind autohipnoza indiferent dacă problema este sau nu de origine psihosomatică. Utilizați următoarea afirmație timp de o săptămână sau două și veți obține rezultate dramatice:

Acum, pe măsură ce mergi din ce în ce mai adânc într-un somn confortabil, hipnotic, buzele tale încep să se relaxeze. Pe măsură ce se slăbesc și devin moale, fălcile tale se relaxează și dinții tăi se despart, astfel încât să nu se atingă. Valul de relaxare se răspândește în esofag - în jos, în jos, în jos până la stomac. Pe măsură ce mergi mai adânc, întregul tău sistem gastrointestinal se relaxează. Sistemul dumneavoastră gastrointestinal este doar un tub lung echipat cu mușchi care se relaxează și se contractă alternativ. Când vă relaxați gura și gâtul, începe o reacție în lanț, în jos prin esofag, prin stomac și duoden, în jos prin intestinul subțire și gros până la rect. Rectul semnează când este plin și simți nevoia de a-l goli. Acești mușchi funcționează întotdeauna perfect pentru că sunt relaxați. De fiecare dată când începi o masă, începi o

proces natural de relaxare. Când mesteci și înghiți alimente, încep valuri alternative de relaxare și contracție și continuă în jos prin esofag și stomac, prin intestine, prin colon până în rect. Când mănânci, începi un proces natural și ușor prin relaxarea tractului gastro-intestinal și permițându-i să treacă spre un proces de eliminare naturală. La scurt timp după fiecare masă, ai dorința de a-ți mișca intestinele. Mergi mereu la toaletă imediat când ai acest impuls. Când stai pe scaunul de toaletă, contactul cărnii tale cu scaunul va fi un semnal pentru subconștientul tău. Va fi un semnal de golire a rectului. Știi că sistemul tău gastro-intestinal este doar un tub lung care se învârte în corpul tău. Când mâncați, începeți o reacție în lanț a mușchilor care înconjoară acest tub lung. Ele se relaxează și se contractă alternativ, de la gât până la rect, unde se depun deșeurile. Ai nevoie de a merge la toaletă imediat după ce ai mâncat și mergi mereu la toaletă când ai acest impuls. Prima mușcătură de mâncare începe să se relaxeze mușchii, apoi să se contracte, apoi să se relaxeze și apoi să se contracte, până când mâncarea trece prin tubul lung și intră în rect. Când rectul este plin, simți nevoia de a merge la toaletă. Când te așezi pe scaun este un semnal să-ți golești rectul. Rectul tău se golește singur fără efortul tău conștient.

Utilizați această afirmație cu autohipnoză de două ori pe zi până când se stabilește un obicei natural. Încercați să nu vă gândiți la conținutul afirmației în timp ce mâncați sau când vă aflați la toaletă. Acesta este un proces subconștient și efortul conștient îl va împiedica.

ALIMENTAREA DURILOR

Pragul durerii poate fi ridicat direct proportional cu relaxarea muschilor. Deoarece anxietatea duce la tensiune, ea intensifică durerea. Cu toate acestea, s-a dovedit că frica nu poate fi

experimentată atunci când corpul este complet relaxat. Deci hipnoza alungă frica și ridică automat pragul durerii.

112

Hipnotizează-te și imaginează-ți mâna stângă scufundată într-o găleată cu apă cu gheață, cu sare adăugată pentru a o răci. Imaginează-ți mâna dreaptă cufundată într-o găleată cu apă fierbinte. Mâna ta stângă devine amorțită de frig. Ești conștient de confortul și căldura mâinii tale drepte. Mâna ta stângă devine complet amorțită, ca un bloc de lemn. Alternează senzația amorțeală a mâinii stângi și a căldurii contrastante pe mâna dreaptă. Vei putea să bagi un ac în mâna stângă și să nu-l simți.

Doar să-ți imaginezi că o parte a corpului tău este amorțită, ca o bucată de lemn, va aprofunda hipnoza și va ameliora durerea.

Când vă structurați sugestiile pentru ameliorarea durerii, rețineți că subconștientul crede tot ce i se spune. Și controlează mecanismul care transportă semnele durerii către creier. De asemenea, controlează producția de corpusculi albi și transportul lor către zonele afectate. Prin urmare, poate nu numai să atenueze durerea, ci și să elimine cauza acesteia. Următoarele sugestii trebuie să fie elaborate și repetate, dar ele transmit substanța afirmației necesare pentru ameliorarea generală atât a simptomelor, cât și a bolii.

1. Sugestie pentru ameliorarea durerii artritei

Artrita este cauzată de depozitele de calciu între oase la nivelul articulațiilor. Acum, cu fiecare mișcare pe care o faci, se secretă o picătură de lubrifiant. Acest lubrifiant natural acoperă calciul și permite articulațiilor să se miște confortabil. În același timp, lubrifiantul dizolvă calciul, iar starea ta se îmbunătățește zilnic. Articulațiile tale se mișcă confortabil, deoarece sunt lubrifiate. Calciul se dizolvă treptat și te simți mai bine în fiecare zi etc.

2. Sugestie pentru ameliorarea durerii bursitei

De fiecare dată când vă mișcați brațul, o picătură de lubrifiant este reînchiriată, ceea ce vă va face mult mai confortabil. De fiecare dată când îți miști brațul, devii din ce în ce mai bun și tot mai inconștient de asta. Veți observa o îmbunătățire în fiecare zi.

113

Ameliorarea durerii prin conștientizarea internă

Faptul că putem perturba activitatea minții subconștiente prin interferență conștientă funcționează în ambele sensuri. Încercând în mod conștient prea mult, putem inhiba procesul natural de somn, care este o funcție a subconștientului. Dar atunci când subconștientul este angajat într-o activitate dăunătoare bunăstării noastre, putem, în anumite cazuri, să-i înfrângem în mod conștient scopul. Acest lucru este valabil mai ales pentru durerea care decurge din tensiunea musculară și, prin urmare, se aplică majorității durerilor de cap, gât și umăr.

Să presupunem că ai dureri de cap și vrei să scapi de durere. Stați într-o poziție confortabilă. Concentrează-te pe durere. Simțiți că o doare. Continuă să te gândești doar la durere, la felul în care se simte, pentru severa! minute. Probabil va doare mai rau, dar nu renunta. Simțiți durerea și excludeți orice alte gânduri care vă trec în minte. Vei interfera cu subconștientul tău, ceea ce provoacă tensiunea. După cinci și opt minute durerea ta va dispărea.

Uneori, după ce durerea de cap dispare, veți simți dureri în gât sau umeri. Acest lucru se datorează faptului că te durea gâtul sau umerii înainte, dar durerea dominantă din cap ți-a atras atenția. Utilizați aceeași procedură cu gâtul sau umerii ca și cu capul. Această metodă este o formă de autohipnoză, indusă prin concentrarea asupra surselor durerii; determină relaxarea mușchilor problematici și a centrilor nervoși, eliminând astfel durerea.

ALIMENTAREA ASTMATULUI

Astmul este adesea declanșat de un fel de alergie, dar este practic un simptom al furiei suprimate. Ameliorarea furiei este ameliorarea astmului. Pacienții de astm ar trebui să revizuiască partea din capitolul patru dedicată furiei și să folosească afirmația însoțitoare pentru ameliorarea furiei. O anumită cantitate de traumă mentală poate fi experimentată, deoarece pe măsură ce furia este eliberată, aceasta va fi adesea simțită. Pacienții de astm bronșic se plâng adesea că, atunci când ies din hipnoză, se simt furioși pentru nimic explicabil.

re aso n. Acest lucru trebuie comparat cu durerea de a trage un dinte dureros - doare, dar se simte bine după ce a fost smuls.

Hipnotizează-te și folosește afirmația pentru ameliorarea furiei de două ori pe zi, adăugând următoarele câteva rânduri la mai multe intervale;

Mușchii care înconjoară tuburile bronșice rămân relaxați în orice moment. Relaxat când inspiri, relaxat când expiri. Tuburile tale bronșice și mușchii care le înconjoară sunt relaxate și normale. Ei rămân relaxați și normali în orice moment. Subconștientul tău controlează mușchii și nervii și menține bronhiile relaxate și mușchii care înconjoară tuburile bronșice relaxați și normali. Respirați ușor și normal! ori pentru că acești mușchi sunt relaxați și normali.

RECUPERAREA RAPIDA DIN BOALA

Când este utilizată împreună cu îngrijirea medicală convențională, autohipnoza poate accelera recuperarea după orice boală. Chiar și pacienții cu cancer terminal surprind medicii ducând vieți normale, fără durere ani de zile prin această metodă. Vă puteți structura propria afirmație pentru a se potrivi nevoilor dumneavoastră individuale, după următoarele linii:

Corpul meu produce celule sănătoase care luptă și ucid germenii și bacteriile dăunătoare. Corpul meu produce cantități mari din aceste

celule care luptă împotriva bolilor, iar arterele mele le transportă în zonele în care sunt necesare. Aceste celule sănătoase ucid invadatorul, iar eu devin mai bine în fiecare oră - mă simt mai bine în fiecare oră.

Acesta este scheletul afirmației, care trebuie repetat și lărgit. Dacă, de exemplu, aveți un Ieg infectat, gândiți-vă la zona infectată, gândiți-vă la cum arată. Apoi vizualizați anticorpii care distrug germenii și înlocuiesc celulele bolnave cu celule sănătoase. Această afirmare și vizualizare utilizate în mod corespunzător cu autohipnoza de două ori pe zi vor aduce rezultate dramatice!

115

Îmbunătățirea memoriei

Mici modificări apar în celulele sistemului nervos ca urmare a fiecărei senzații sau gânduri pe care le trăim. Aceste modificări sunt nelimitate din cauza milioanelor de celule nervoase interconectate și, aparent, determină numeroase celule să formeze modele de sensibilitate. Conștientizarea oricărei anumite schimbări în aceste celule este primită de noi sub forma unui gând. Când ceva face ca acel model de celule să fie din nou stimulat, suntem din nou conștienți de același gând.

De exemplu, dacă vedem un câine mușcând un bărbat, această experiență sensibilizează un anumit grup de celule. Vederea unui câine mai târziu ar putea fie să reproducă conștientizarea acestui model complet de celi (gândul că câinele mușcă omul), fie ar putea doar să reproducă conștientizarea că am mai văzut un câine înainte. Condițiile care predomină în momentul primei expuneri a tiparului de celule (prima vedere și impresie a evenimentului) exercită o mare influență asupra naturii și probabilității recalibrării, la fel ca și perioadele de timp dintre expunerile ulterioare. Numărul de stimuli asociați necesar pentru a reproduce întreaga impresie pare să varieze proporțional cu intensitatea răspunsului inițial, care este guvernat de condițiile în care a fost inițial pentru med.

Una dintre aceste condiții este ceea ce psihologii numesc „set mental” – adică dorința de a învăța. Starea mentală în momentul învățării crește probabilitatea de a recăpăta în viitor. Lucrurile pot fi reținute, totuși, fără dorință sau „set”. O impresie este intensificată - adică celulele sunt făcute mai susceptibile și probabilitatea de recali este crescută - prin atenție. Când mintea este centrată pe un singur lucru sau pe o idee , iar toate distragerile sunt întrerupte, impresia este mai susceptibilă de a fi reamintită data viitoare când apare chiar și un stimul parțial.Această intensificare a răspunsului la un stimul apare și atunci când o emoție considerabilă, cum ar fi furia sau frica, însoțește originalul. stimul.

În hipnoză, setul mental este intensificat, atenția este crescută, iar distracțiile sunt eliminate.

116

Sugestie pentru îmbunătățirea memoriei

Pentru ca vreau (scrie-ti motivul), am recali perfecte. Tot ceea ce port, văd, gândesc sau experimentez este înregistrat în mintea mea. Mintea mea este un computer. Aceste informații îmi sunt disponibile în orice moment pentru că sunt permanent înregistrate în mintea mea. Am o evidență permanentă a numelor, a datelor, a fețelor și a tuturor celorlalte lucruri pe care le-am învățat și le recap cu ușurință. Tot ce trebuie să fac este să-mi cer subconștientului informațiile pe care le doresc, pretinzând că apăs pe butonul „răspuns". Cred că cuvântul „răspuns" și în câteva secunde răspunsul este livrat în mintea mea conștientă. Citesc pagini de material și fiecare parte din el îmi este disponibilă atunci când apăs pe butonul de răspuns. Computerul meu merge la lucru și îmi furnizează informațiile pe care le-am înregistrat și păstrat.

De asemenea, amintirile rămân în mintea mea conștientă mai mult timp. Îmi revin instantaneu lucruri pe care le-am studiat sau experimentat recent. Concentrarea mea este perfectă și orice lucru asupra căruia mă concentrez, îl păstrez în mintea mea conștientă. Mintea mea conștientă se extinde și reține din ce în ce mai multe informații pentru recapitulare instantanee. Amintirile rămân în mintea mea conștientă mult mai mult timp. Dacă vreo memorie mai veche nu este reamintită instantaneu, trimit o comandă către computerul subconștient. Este de încredere și sigură și îmi trimite răspunsul. Mă gândesc doar „răspunde" și îmi imaginez că apăs pe butonul de răspuns, iar răspunsul vine la mine. Ideile din această sugestie sunt simbolizate de cuvântul „calculator".

Acesta este un exemplu de sugestie scrisă la persoana întâi. Treceți la a treia persoană dacă o înregistrați.

Tot ceea ce ai experimentat vreodată este de fapt înregistrat în subconștientul tău, așa că această sugestie nu este exagerată. Dacă repeți această sugestie zilnic, vei observa o îmbunătățire uimitoare a memoriei tale.

ÎNVĂȚAREA ȘI AUTOHIPNOZA

Dobândirea de cunoștințe este procesul de atașare a răspunsurilor la stimuli. Când vedem o pisică, o recunoaștem dacă am mai văzut una. Dacă nu am mai văzut o pisică până acum, recunoaștem

asemănarea sa cu un animal pe care l-am văzut, iar noua noastră impresie este diferența comparativă. După ce am învățat să citim cuvântul „pisica" și să atașăm cele trei litere la vederea unei pisici, ne amintim de anima) când vedem cuvântul tipărit. Cuvântul tipărit servește ca un stimul substitut pentru vederea unei pisici. Aceasta se numește învățare prin asociere.

Oamenii învață în trei moduri: încercare și eroare, imitație și perspicacitate. Prima, învățarea prin încercare și eroare, este doar un proces de eliminare a acțiunilor nereușite sau inutile și de stabilire a celor necesare pentru atingerea scopului dorit. Acesta este tipul de învățare prezentat de obicei de animalele inferioare, deși oamenii îl folosesc în învățarea multor sporturi și abilități care necesită

coordonare musculară. Al doilea tip de învățare, imitația, se explică prin titlul său. Imitația reprezintă o mare parte din acțiunile noastre. Al treilea tip, învățarea prin perspicacitate, este înțelegerea bruscă a unei soluții la o problemă după „geând-o bine”. Această perspectivă este de fapt un proces de „încercare și eroare mentală” în care experiențele trecute sunt comparate cu cele prezente până când sunt descoperite asemănările și soluțiile.

Învățarea ar putea fi numită modificarea comportamentului ca rezultat al experienței. În forma sa cea mai simplă, învățarea rezultă din secvența stimul-răspuns. Repetiția unui stimul cu un anumit răspuns al gândirii face legătura dintre cei doi mai sigură, cu condiția ca atenția și observația să însoțească practica. Repetiția unui stimul cu un tip de răspuns care este un alt act decât gândirea sau amintirea va întări conexiunea gândirii dintre ei. Interpretarea noastră (plăcut sau neplăcut) determină dacă comitem sau inhibă actul. Hipnoza nu numai că sporește atenția și concentrarea, dar ne permite și să schimbăm interpretarea!

Repetiția nu este o parte esențială a învățării. Puține sau chiar deloc repetiții trebuie să apară dacă materialul de învățat are suficientă semnificație pentru noi sau dacă prezentarea lui este însoțită de emoție sau interes intens. Numărul de repetiții necesare pare să varieze proporțional cu intensitatea factorilor motivatori, legătura semnificativă a noilor ma-

material la materialul învățat anterior sau o combinație a celor două.

Hipnotismul crește atât motivația, cât și concentrarea. Următoarea sugestie vă va îmbunătăți capacitatea de a învăța.

Sugestie pentru o concentrare perfecta

Pentru că vrei să înveți mai rapid și cu mai puțin efort (sau să-ți alegi singur motivul), te concentrezi mai perfect în fiecare zi. Știți că o persoană aflată în hipnoză se poate concentra și învăța pagini de material, așa că vă restrângeți atenția la un singur lucru, ca și cum ați fi în hipnoză. Stabiliți o limită de timp de o oră, iar când sunteți gata să vă concentrați, rostiți cuvintele „îngustați”. Atenția ta se îngustează imediat la locul de muncă pe care trebuie să-l faci. Zgomotele din jurul tău se estompează în depărtare. Nu ești atent la împrejurimile tale. Există o singură treabă de făcut și nimic altceva nu există pentru tine. Numai într-o situație de urgență concentrarea ta va fi ruptă și apoi te concentrezi din nou în momentul în care te ocupi de ea. Concentrarea ta este perfectă până când sosește limita de timp stabilită. Nu ești atent la împrejurimile tale și te gândești doar la jobul pe care ți-ai propus. Îți restrângi gândurile la un singur lucru. Concentrarea ta este perfectă și rămâne așa pentru timpul stabilit. Concentrarea ta este constantă și perfectă. Când spui „îngustează”, lumea pare să dispară, cu excepția jobului la care te concentrezi. Ai control perfect. Te concentrezi și înțelegi cu ușurință. Te concentrezi perfect.

(Dacă nu sunt înregistrate): Aceste gânduri îmi vin în minte când sunt în hipnoză. Ele sunt simbolizate prin cuvintele „îngustați”.

Amintiți-vă să fiți entuziasmat în timp ce vă înregistrați sugestia și, dacă o simbolizați, citiți-o cu accent exagerat. Mintea ta conștientă poate crede că sună aiurea, dar nu încerci să o impresionezi. Subconștientul tău nu are niciun factor critic și crede tot ce i se spune, așa că, cu cât îl răspândești mai gros, cu atât rezultatele tale sunt mai bune.

Sugestie pentru creșterea încrederii în sine

Factorul motivant pentru următoarea sugestie ar putea fi: „Pentru că vreau să reușesc în viață” sau „Pentru că vreau ca oamenii să mă placă”.

Pentru că (introduceți motivul), aveți încredere în voi înșivă. Această încredere crește zilnic. Pe măsură ce mergi mai adânc în hipnoză, te vezi pe tine însuți, în imaginația ta, vorbind calm și cu încredere unei adunări de oameni. Atenția lor este îndreptată către tine. Îți face plăcere să fii în centrul atenției. Mulțimea te place și ție îți place de ei. Îți este ușor să-ți faci prieteni. Oameni ca tine. Ai încredere și echilibru. Ești interesat de oameni și ei sunt interesați de tine. Asculti ce spun ei cu mare interes. Oamenii te plac pentru că ești un bun ascultător. Ei știu că pot depinde de tine pentru un sfat bun. Ai o mare capacitate de a lua decizii, iar oamenii știu că sfatul tău merită ascultat. Ai încredere când mergi la o petrecere. Te amesteci cu oamenii și te distrezi. Îți faci prieteni ușor pentru că ești cu adevărat interesat de oameni. Încrederea ta în tine crește zilnic. Îți plac oamenii și te placi pe tine. Ai o mulțime de abilități și talente, iar acestea devin din ce în ce mai evidente în fiecare zi. Crezi în tine și ești pe drumul tău spre succes. Poți face orice este necesar pentru bunăstarea și fericirea ta, pentru că ai încredere perfectă în tine. Te poți descurca în orice situație. Ai încredere în capacitatea ta de a cunoaște oameni noi și de a-ți face noi prieteni. Oamenii te plac datorită personalității tale încrezătoare, zâmbetului tău cald și prietenos și modului tău fermecător. Radiezi prietenie și bunăvoință. Personalitatea ta crește zilnic. Încrederea ta crește zilnic. Ai echilibru și ești confortabil, relaxat și în largul tău cu fiecare ocazie.

(Dacă nu sunt înregistrate): Toate ideile din această sugestie sunt simbolizate prin cuvintele „încredere în sine” (sau introduceți propriul simbol).

REALIZAREA OBIECTIVELOR

În capitolul unu am descris subconștientul ca un mecanism care urmărește obiectivele. Cu excepția cazului în care îl programați cu obiective pozitive, este programat din întâmplare și împrejurări, adesea pentru a atinge obiective negative, cum ar fi sănătatea, conflictele conjugale, eșecul sau pierderea financiară. Aveți

posibilitatea de a schimba scriptul și de a-l reprograma. Odată ce mintea ta subconștientă acceptă un obiectiv pozitiv ales de tine, își direcționează toată puterea și energia pentru a atinge acel obiectiv. Ceea ce subconștientul percepe, el realizează.

Mai întâi trebuie să stabilești ce vrei de la viață. Succes financiar? O carieră de succes? O educație completă? Trebuie să ai o dorință puternică de a reuși pentru că subconștientul tău nu poate fi păcălit. Nu știi prea multe despre subconștientul tău, dar știe tot ce este în mintea ta conștientă. Vrea să fie ghidat: dacă îl programezi să lucreze spre un scop și ai o dorință puternică de a-l atinge, va vedea că îl atingi.

Există mai multe lucruri de reținut atunci când vă reprogramați subconștientul pentru a lucra spre obiective pe termen lung.

Fii specific. Nu spune că vrei succes financiar. Spune-i subconștientului tău în ce afacere vrei să reușești.

Bepracticai. Nu spuneți că doriți să fiți un boxer de greutate grea dacă cântăriți 108 de lire sterline și aveți o structură osoasă ușoară. Fără îndoială, ai câștiga în greutate și ai dobândi o forță musculară extraordinară, dar ai găsi că decalajul este prea mare pentru a fi fără o limită de timp prelungită. Fii optimist, totuși, pentru că ceea ce aparent imposibil se întâmplă adesea. Mulți vânzători și-au dublat recordul de vânzări pe viață prin utilizarea autosugestiei în luna după ce au învățat-o.

FOLOSESTE-TI IMAGINATIA

Scrie-ți afirmația, iar înainte și după ce o citești cu voce tare severa! ori, închide ochii și creează în mintea ta conștientă o imagine a modului în care vrei să fie lucrurile când îți atingi scopul. Imaginează-ți cum vei acționa și cum vei proceda

simt. Vedeți o imagine mentală clară a voastră și bucurați-vă de visul cu ochii deschiși. Platon a spus: „Devenim ceea ce contemplăm”. Hristos a spus: „Cum gândește omul, așa este el”. Subconștientul tău înțelege imaginile mai bine decât cuvintele. Imaginează-ți că se va întâmpla, hipnotizează-te și spune-i subconștientului tău să facă asta. Credeți că se va întâmpla și se va întâmpla.

Un director de înregistrări care este un prieten de-al meu sa programat să câștige un anumit turneu de golf. El a stabilit un termen de cinci luni pentru ca subconștientul său să-și îmbunătățească abilitățile suficient pentru a câștiga. A câștigat turneul și și-a adus cupa cu premii pentru ca noi să o admirăm. Apoi a spus că afacerea lui a scăzut într-o asemenea măsură în ultimele cinci luni încât practic era stricat. Fusese atât de interesat de golf, încât neglijase să-și câștige existența. Și-a dat seama ce face, dar era atât de interesat să câștige turneul încât a fost dispus să facă sacrificiul. Și-a reprogramat prompt subconștientul pentru a reuși în afacerea lui și, la scurt timp după aceea, a produs un album cel mai bine vândut!

Dau acest exemplu pentru a ilustra intensitatea unui impuls subconștient. Trebuie să-ți alegi obiectivele cu atenție și să înveți să le modifici dacă este neglijat altceva important. Un obiectiv ales într-o manieră frivolă te poate determina să neglijezi alte obiective mai valoroase.

DACĂ VREI SĂ RENUNȚI DE FUMAT

Dacă aveți o dorință puternică de a renunța la fumat, o puteți face folosind autohipnoza. Dacă, totuși, vă întrebați doar dacă autohipnoza vă poate „opri”, uitați. Și dacă sunteți unul care exclamă (tușind) „Nimeni nu mă va opri să fumez”, asigurați-vă că citiți formula pentru ameliorarea durerii din capitolul 6. Vă va ajuta când aveți cancer sau emfizem!

Fumatul nu este obiceiul plin de farmec care era odinioară. Vechea atitudine „Hail tip, bine cunoscut, lefs aprind o tigară” se schimbă într-una de „El mai suge în continuare chestia aia împuțită?”

De când s-a dovedit în mod concludent că de cinci ori mai mulți fumători decât nefumătorii contractă cancer pulmonar sau em-

fizem și că atacurile de cord sunt mai răspândite la fumători decât la nefumători, fumătorii au început să pară fie nesăbuiți, fie ignoranți în privința faptelor. Milioane s-au lăsat de fumat și alte milioane speră să o facă.

În timp ce nefumătorul este adesea resemnat să inspire fum din plămânii altcuiva, fostul fumător care a renunțat la acest obicei este mai vocal despre astfel de abuz. Se adoptă legi care interzic fumatul în clădirile publice. Magazinele universale afișează semne de interzicere a fumatului pentru a proteja sănătatea clienților și angajaților lor. Mulți oameni încep să-l privească pe fumător nu ca pe un admirabil el-omul sau pe o femeie rafinată, ci ca pe un obiect de milă.

Acestea sunt conceptele pe care le poți folosi în afirmația ta pentru partea negativă a fumatului, împreună cu o teamă sănătoasă de moarte prin cancer, atac de cord sau emfizem. Subliniați senzația plăcută de plămâni curați, sănătate vibrantă și viață lungă.

Dacă aveți o dorință serioasă de a zgudui obiceiul și de a fi liber, iată cum:

În primul rând, stabilește o dată și fă-ți angajamentul față de tine că nu vei mai fuma niciodată o altă țigară după data pe care o alegi. Cel mai bine este să-ți acorzi între trei și zece zile pentru a te obișnui cu ideea că nu vei mai fuma niciodată. În această perioadă, spune-le prietenilor, rudelor și colegilor tăi că nu te vor mai vedea niciodată fumând după data stabilită. Să presupunem că data pe care ai ales-o este 1 octombrie. Spune-le: „Nu mă vei mai vedea niciodată fumând după 1 octombrie”.

Nu le spuneți doar că veți renunța la fumat după 1 octombrie. Spuneți exact aceste cuvinte: „Nu mă veți mai vedea niciodată fumând după 1

octombrie”. Nu este vorba doar de a vă arde podurile. De fiecare dată când repeți această afirmație, întărești ideea în mintea ta că spui ceea ce spui. Îți întărești hotărârea de a renunța. Aveți de ales dintre două metode pentru a vă ajuta să vă pregătiți pentru a deveni nefumător.

1. Fumați de două ori numărul de țigări pe care le fumați de obicei în fiecare oră de veghe. Dacă de obicei fumați unul la fiecare jumătate de oră, fumați unul la fiecare douăsprezece sau cincisprezece minute. Este important să fumezi când nu vrei și așa este

De asemenea, este important să terminați fiecare țigară pe care o aprindeți. Vă recomand să prezentați această procedură unui medic calificat și să obțineți aprobarea acestuia înainte de a începe, deoarece acest fumat de saturație trebuie continuat până la! dezvolti o aversiune intensă față de ea. Când sosește data aleasă, ești gata pentru ea!

2. Exersează-te să fii liber de înrobirea tobáceo pentru perioade scurte de timp, reducând treptat numărul de țigări pe care le fumezi. În această perioadă, beți multă apă și respirați adânc și adânc cel puțin o dată la cinci minute. Majoritatea fumătorilor respiră adânc doar atunci când inspiră. Când nu fumează, le lipsesc aceste respirații lungi și adânci fără să-și dea seama de ce au nevoie. Respirația profundă a aerului curat cu oxigenul său extrem de necesar îți va oferi o parte din satisfacția pe care credeai că o primești de la țigară.

Vă sugerez să obțineți banda hipnotică Gil Boyne nr. 114 intitulată „Puteți să nu mai fumați acum”. (Consultați partea din spate a acestei cărți pentru informații despre comandă.) Redați ambele fețe ale acestei casete zilnic până în ziua în care deveniți nefumător. În această zi prestabilită, începeți să utilizați următoarea afirmație de cel puțin două ori pe zi. Puteți utiliza metoda de sugestie simbolizată descrisă în capitolul trei sau o tehnică auto-înregistrată descrisă în capitolul doi.

După ce ați ascultat o inducție hipnotică și ați devenit hipnotizat, ascultați următoarea serie de sugestii pentru a întări mândria și satisfacția pe care le obțineți din a fi nefumător. Cel puțin de două ori pe zi, bucurați-vă de această bandă și de senzația plăcută și relaxată pe care ți-o oferă.

Afirmație pentru ruperea obiceiului de fumat

Și acum, pe măsură ce vă adânciți în relaxare, vă bucurați din plin de sentimentul de libertate completă pe care îl obțineți din a ști că sunteți nefumător. Te simți atât de mândru de tine. Ai ales viața în locul morții. Sănătate vibrantă peste slăbiciune bolnavă! Ai un nou respect îmbucurător pentru corpul tău. Cea mai mare și mai puternică dorință a ta este sănătatea vibrantă și vitalitatea strălucitoare!

Știi că plămânii tăi și inima ta sunt părțile primare ale corpului tău care susțin sănătatea și energia ta

necesită să se bucure pe deplin de a trăi. Și îți respecti și ai grijă de plămânii tăi și de inima ta. Ai ales sănătatea în locul bolii! Puterea peste slăbiciune! Și ești fericit! Acum ești liber în sfârșit. Ai rupt lanțurile care te legau. Și ești liber. Acum sunteți unul dintre marea majoritate care sunt suficient de puternici și inteligenți pentru a fi nefumători. Ai luat decizia finală că ești acum și pentru totdeauna un nefumător. Un nefumător confirmat pentru tot restul vieții tale. Și ești mândru. Te simți bine cu tine însuți. Mai bine decât te-ai simțit de ani de zile!

Ești extraordinar de mândru de tine. Mândru de abilitatea ta de a face un pas înainte, din acea gaură împuțită. Sus în aerul curat și curat. Îți face plăcere să respiri aerul proaspăt și curat, care este stimulentul natural al plămânilor tăi.

Aceasta este schimbarea pentru care plămânii tăi au tânjit – pentru care corpul tău a strigat – și după care a tânjit inima ta. Și ai reușit! Plămânii tăi întâmpină aerul proaspăt de care tânjesc. Inima ta se bucură că primește oxigenul nediluat de care are nevoie. Și te simți minunat! Mândră de capacitatea ta de a fi cucerit un obicei nefiresc, distructiv. Acum, relaxează-te și mai mult și mergi mai adânc. (Pauză)

Respirațiile lungi și adânci te fac să te simți bine. Cel puțin o dată la jumătate de oră, te oprești orice faci doar pentru o clipă și inspiri lung și adânc. Îl ții înăuntru. Apoi îl dai afară, închizi ochii și te relaxezi peste tot. În timp ce expirați, gândiți-vă la cuvintele „relaxat și liber”. Acesta este un sentiment minunat. Acum ia o altă respirație lungă și adâncă, chiar mai profundă decât înainte. Țineți-l cât mai mult posibil. Pe măsură ce în cele din urmă aruncați totul, gândiți-vă aceleași cuvinte, „relaxat și liber”. Pe măsură ce gândești aceste cuvinte, lasă un val de relaxare să treacă de la vârful capului până la vârful degetelor de la picioare. Te simți bine peste tot! Acum relaxează-te și mai mult și mergi mai adânc într-un somn hipnotic plăcut. (Pauză)

Acum vizualizează-te și simți-te ca un nefumător sănătos și fericit. Acum ești liber. Acum vă mișcați cu mai multă ușurință și încredere. Te simți mai bine decât te-ai simțit de ani de zile. Ești mândru de tine însuți – mândru de capacitatea ta

a cuceri orice obicei. Ești puternic! Te simți mai bine cu fiecare zi care trece. Imaginați-vă și simțiți-vă plămânii curați și sănătoși. Fiecare gură de aer proaspăt te face să te simți din ce în ce mai bine. Un sentiment satisfăcător de mândrie îți cuprinde întregul corp și simți un sentiment minunat de libertate. Nu mai este sclav. Ești liber și te simți grozav. Bucurați-vă să simțiți acest sentiment minunat și satisfăcător – Acum. (Pauză)

Acum mergi mai adânc, eliberează-te și mai mult și bucură-te de această senzație plăcută de relaxare. Imaginați-vă că treci pe lângă un grup de oameni nenorociți care încă își sug suzetele, inspirând acel fum care otrăvește corpul și suflă-l în aer pentru ca alții să respire. Nu-i

urăști. Nici măcar nu-ți displace. Ii intelegi. Înțelegi slăbiciunea lor paralizantă, așa că le tolerezi. Săracii lucruri. Nu se pot abține. Sunt doar blocați. Simpatizi cu ei. Mulți dintre acești slăbici ar dori să renunțe la acest obicei vicios, înrobitor, dar nu știu cum. Alții din acest grup pot fi oameni buni, drăguți, dar prea ignoranți pentru a înțelege șansele pe care le asumă. Și unii sunt prea tineri pentru a fi înțelepți. Unii pot fi atât de nemulțumiți de viața lor încât aleg să moară sau, simțindu-se atât de vinovați, pot alege să moară în acest mod oribil. S-ar putea să-și pedepsească corpul pentru ceva ce i-a făcut mintea lor să facă. Acest lucru este absurd. Dar ești cu mult superior acestor săraci oameni neîndreptați. Ai un respect profund pentru corpul în care te-ai născut. Acesta este corpul tău și îl tratezi cu respect. Și, la rândul său, te face să te simți sănătos și fericit, fizic, mental și spiritual.

Desi nu-ti place, tolerezi fumatul pasiv de la aceste bite victime ale obiceiului lor pentru ca iti pare rau pentru ele. Ei cred că nu pot să nu fie slabi. Ei nu cunosc capacitatea lor de a scăpa din rutina în care se află. Să sperăm că mulți dintre ei vor găsi calea și vor intra în rândurile sănătoase ale majorității iluminate. Dar, din păcate, unii vor muri cu ani înainte de vremea lor. De emfizem, cancer pulmonar sau boli de inimă.

Nu putem decât să ne compătimească de ei și să fim amabili cu ei cât durează - să le tolerăm fumul otrăvitor și respirația lor împuțită. Bărbați

126

iar femeile au avut întotdeauna de suferit cu cei slabi și ignoranți. Aceasta este viața și îți accepți cu generozitate rolul. (Pauză)

Ești acum și pentru totdeauna un nefumător confirmat. Decizia ta finală este luată și acceptată, iar fiecare zi care trece o întărește.

Imaginează-ți în minte pe cineva care îți oferă o țigară. Întotdeauna răspunzi: „Nu, am renunțat la acest obicei”. Spui asta cu mândrie. „Nu, Γve a renunțat la acest obicei.” Ați putea adăuga, dacă simțiți că este necesar, „Nu mă deranjează dacă aveți unul”, dar întotdeauna adăugați „Nu, Γve a renunțat la acest obicei”.

De fiecare dată când refuzi o ofertă de țigară, simți un sentiment revigorant de putere și mândrie. Sunteți mândru că sunteți unul dintre marea majoritate - oamenii care au curajul să devină și să rămână nefumători. Sunteți mândru de faptul că aveți ceea ce este necesar: curaj, inteligență, respect de sine și bun simț.

Știi că cu cât rămâi mai mult timp liber de acest obicei respingător, cu atât este mai ușor să rămâi liber de el, pentru că te simți mai bine cu fiecare zi care trece. Mai bun la trup, minte și spirit. Vă bucurați din plin de acest sentiment revigorant de bunăstare fizică, sănătate mintală și respect emoțional de sine.

Te simți bine peste tot și mândru că tu, și numai tu, ești responsabil de corpul tău.

Întotdeauna vă bucurați de senzația plăcută și relaxată de autohipnoză și aveți o dorință copleșitoare de a asculta această casetă de două ori în fiecare zi. Te simți întotdeauna complet întinerit și împrospătat atunci când ieși din hipnoză, deoarece relaxarea completă și odihnitoare face ca corpul tău să devină complet normalizat. Tensiunea arterială este normală, glandele lucrează în armonie unele cu altele, chimia corpului este echilibrată și te simți bine!

Acum, relaxează-te și mai mult și bucură-te de un moment de tăcere, în timpul căruia toate aceste idei și concepte adevărate fac o impresie profundă și de durată asupra minții tale subconștiente, care nu va fi niciodată îndepărtată. Acest moment de reculegere începe chiar acum. (Pauză)

127

Apoi urmați procedura obișnuită de trezire și veți reveni la conștientizare simțindu-vă complet împrospătat și mândru de capacitatea dumneavoastră de a vă controla propriul comportament. Acum ești șeful!

MANCA CE VREI SI „ARUNCA-TI GREUTATEA"

Metoda obișnuită de reducere este dieta. Dieta duce la supraalimentarea. Greutatea scade, dar apoi crește. Această secvență are ca rezultat un sentiment constant de eșec, iar fiecare eșec ulterior întărește credința că următorul atac va eșua. Puțini, dacă există vreunul, vor accepta ideea unei vieți de privare. Prin urmare, dacă vrei să obții și să menții o siluetă sănătoasă, atractivă, a te priva de hrana pe care o dorești nu este răspunsul.

Prin utilizarea hipnozei, puteți obține o greutate sănătoasă, normală și să o mențineți permanent în timp ce mâncați cât doriți. Dar nu vei dori mai mult decât are nevoie corpul tău. Mănânci doar când ți-e foame fiziologic și te bucuri mai mult de mâncare.

Veți cunoaște diferența dintre foamea fiziologică și foamea psihologică. Pentru a reduce și menține în acest mod, utilizați următoarea procedură. În primul rând, alegeți greutatea ideală care credeți că este potrivită pentru dvs. Vizualizați-vă la această greutate ideală. Cei care au fost întotdeauna supraponderali pot avea dificultăți în a face acest lucru, deoarece nu s-au văzut niciodată slabi. Dacă vă este greu să vizualizați, găsiți o imagine de revistă a unei persoane a cărei formă o admiri. Decupați imaginea și imaginați-vă cu acea siluetă. Poate fi nevoie de puțină practică, dar acest lucru este important. Păstrați poza și priviți-o des, știți că corpul vostru va lua acea formă și o va face. Ceea ce este de așteptat tinde să fie realizat.

Apoi, uită-te la tine într-o oglindă de lungime completă așa cum ești acum. Iti place ceea ce vezi? Acum vizualizați-vă așa cum doriți să priviți și să comparați! Deoarece hipnotismul nu te poate face să faci ceva ce nu vrei să faci, acest lucru te va ajuta să decizi ce vrei.

Un mic procent de oameni au o dorință puternică de a pierde în greutate, dar dorința lor subconștientă este să o păstreze. Când conștientul și subconștientul sunt în conflict, subconștientul va câștiga în cele din urmă. Mintea ta conștientă este mintea de alegere, dar mintea ta subconștientă este mintea de preferință. Tu alegi ce preferi. Dacă preferați să faceți ceva care vă dăunează sănătății și fericirii, subconștientul are întotdeauna modalități de a raționaliza acest comportament. Dacă există un motiv subconștient pentru a vă menține excesul de greutate, trebuie să faceți față și să faceți față și vă voi explica cum să faceți acest lucru mai târziu în acest capitol. Din fericire, aceste cazuri sunt excepții, iar dacă ești o persoană supraponderală obișnuită, vei găsi următoarea metodă o modalitate plăcută și satisfăcătoare de a mânca mai puțin și de a te bucura de ea mai mult!

Următoarele concepte pozitive și benefice introduse în subconștientul dvs. asemănător unui computer în timpul autohipnozei vă vor elibera de obiceiuri alimentare distructive și auto-înfrântoare, care vă vor permite să mâncați fără restricții conștiente sau deprivare. Vei mânca ce vrei, dar nu vei dori să mănânci distructiv.

1. Mănânci doar când îți este foame fiziologic.

2. Mănânci și vrei doar acele alimente care sunt bune pentru organismul tău.

3. Te așezi mereu când mănânci.

4. Îți place să bei apă. Vi se pare foarte rece și răcoritoare și vă place gustul. Te simți mult mai însetat decât erai înainte.

5. Stomacul tău este mai mic și devine mai rău cu fiecare zi care trece.

6. Îți amintești acel sentiment înfundat pe care l-ai avut după acele mari mese de Ziua Recunoștinței și de Crăciun. Ai acel sentiment înfundat. Îți vizualizezi stomacul ca fiind mic.

7. Întotdeauna lași mâncare în farfurie.

8. Te bucuri de un nou obicei alimentar. Întotdeauna vă așezați ustensilele de mâncare între mușcături și vă gândiți doar la mușcătura care este în gură. (Majoritatea persoanelor supraponderale isi fac

mâncare și se gândesc la următoarea mușcătură în loc să se bucure de mușcătura care este în gură.)

9. Te bucuri de un nou obicei de gustare. Pentru că te gândești doar la mușcătura care este în gură, te bucuri mult mai mult de gustul acesteia. Papilele tale gustative devin mai sensibile și obții o satisfacție mult mai mare de la fiecare mușcătură. Mănânci mai încet, mănânci mult mai puțin, dar te bucuri mai mult.

10. Dulciurile sunt respingătoare pentru tine. Îți amintesc mereu de o farfurie de zahăr granulat cu sirop gros și lipicios turnat peste ea.

11. Scopul tău este să scapi de trei kilograme din această grăsime urâtă nedorită în fiecare săptămână. Pitture, în mintea ta, trei 16 oz. fripturi crude legate în jurul corpului tău. Arunci atât de multă greutate în fiecare săptămână, iar corpul tău arată și se simte mult mai bine.

12. Faci mai mult exercitii. Cu cât faci mai mult exerciții, cu atât te simți mai bine și cu cât te simți mai bine, cu atât faci mai mult exerciții.

13. Arăți mai bine și te simți mai bine. Hainele tale se potrivesc lejer.

14. Te simți bine cu tine însuți. Te trezești că zâmbești mai mult și mergi diferit. Toată lumea observă cât de bine arăți!

Multe mii de lire sterline au fost aruncate de oameni fericiți care folosesc zilnic următoarea afirmație pentru a câștiga și a menține dimensiunea și forma pe care și le doresc. Ei mănâncă orice vor și atât cât vor, dar nu vor mult! Deoarece sugestia este destul de lungă, rezultatele sunt mai eficiente dacă folosești o bandă hipnotică. Citiți doar metoda de inducție pe care o preferați din capitolul doi. Înregistrați-l încet, cu o voce blândă. Urmați-l cu orice tehnici de aprofundare considerați necesare pentru a obține o stare de relaxare profundă. Apoi citiți următoarea afirmație în reportofon, subliniind cuvintele pe care le considerați necesare. Urmați-l după procedura de trezire din capitolul trei.

130

Afirmație Гог Aruncarea greutății

Acum, pe măsură ce intrați mai adânc în relaxare plăcută, vă dați seama că aveți dreptul să vă bucurați de un corp perfect, de o dimensiune perfectă și de o formă perfectă.

Acesta este propriul tău corp și ai un respect extraordinar pentru el. Acum ai ales o greutate și o dimensiune ideale pentru corpul tău și vizualizezi constant acest aspect ideal ca pe tu adevărat. Acum vă informați mintea interioară despre dorința voastră copleșitoare de a atinge și de a menține această dimensiune și greutate ideală.

Acum, relaxează-te și mai mult și, pe măsură ce eliberezi din ce în ce mai mult, imaginează-te și imaginează-ți că stai singur într-o cameră mare și plăcută. Această cameră este propriul tău loc secret - un loc odihnitor, liniștit, unde te întorci în fiecare zi să te relaxezi și să te bucuri de a fi și de a te simți suplu și atrăgător - pentru a te bucura de a fi adevăratul tău cu silueta ta ideală.

Acum imaginați-vă cum este mobilată camera dvs. Alegeți culoarea pereților – culoarea mochetei bogate și moi. Și observați, de asemenea, că un perete este complet acoperit cu o oglindă frumoasă, fără pată. Acesta reflectă frumusețea camerei tale și, de asemenea, te reflectă.

Nu ai fost niciodată atât de fericit! Întotdeauna ai dimensiunea și greutatea ta ideală atunci când te afli în această cameră și vii aici des pentru a te relaxa și a te simți fericit. Îți place foarte mult să pozezi și să te admiri în această oglindă mare și minunată. Îți admiri corpul atrăgător. Uită-te la tine dintr-o vedere laterală acum și bucură-te să știi că această persoană frumoasă și atractivă ești tu. Ești încântat și mulțumit de imaginea pe care o vezi! Acum te așezi pe un scaun foarte confortabil și te uiți la silueta ta frumoasă în timp ce ești așezat. Vă îndrăgostești din ce în ce mai mult de acest scaun odihnitor și, pe măsură ce te scufundi înapoi în suprafața sa moale, mergi din ce în ce mai adânc în relaxare. Te simți doar îngrozit, mental, fizic și emoțional. Este un sentiment minunat să fii sănătos, dur și atractiv. Și este atât de ușor. Te întrebi de ce nu ai făcut-o până acum.

Arăți atât de bine și te simți atât de bine. Și ești bun. Faci lucruri bune pentru tine, pentru că meriți tot ce-ți poate oferi viața. Procesul se desfășoară chiar acum și vă bucurați de o personalitate nouă, pozitivă! Privindu-te la tine, admirându-te și știind că motivul pentru care arăți așa

bine și să te simți atât de bine este rezultatul noului tău respect și dragoste pentru corpul tău. Este, de asemenea, rezultatul noilor tale obiceiuri alimentare.

Mănânci doar atunci când ești înfundat. Când mâncați, vă așezați și vă bucurați să mâncați mai mult decât v-ați bucurat vreodată. Vă bucurați mai mult de gustul mâncării, din cauza noului obicei de gustare. Mâncarea ta are un gust mult mai bun, pentru că le oferi papilelor tale gustative șansa de a savura și de a savura fiecare mușcătură. Îți iei o mușcătură de mâncare în gură. Apoi vă așezați ustensilele de mâncare sau, dacă este mâncare pe care o țineți în mână, o așezați.

Te gândești doar la mușcătura care ai în gură. Îți concentrezi întreaga atenție asupra acelei mușcături. Simți textura mâncării. Veți descoperi că are un gust mai bun în anumite părți ale gurii decât în altele. O simți în gură. Veți descoperi că gustul este mai important decât mâncarea. Îți concentrezi întreaga atenție asupra mușcăturii pe care o mesteci și te bucuri de fiecare gust pe care îl are de oferit. În sfârșit, îl înghiți. Abia atunci te gândești chiar la o altă mușcătură. Numai când înghiți mușcătura delicioasă pe care o mesteci, mai iei o mușcătură în gură și are și un gust minunat. Are un gust atât de bun - pentru că îți concentrezi toată atenția asupra acestei noi mușcături pe care o mesteci. Ați învățat că mușcăturile individuale au un gust mult mai bun. Numai când te-ai bucurat de cea de-a doua mușcătură la maxim și ai înghițit-o, mai iei o mușcătură. Repeți acest proces, mușcătură după mușcătură delicioasă, savurând fiecare cât mai bine.

Papilele tale gustative vă mulțumesc pentru că le-ați permis să guste și să savureze fiecare mușcătură așa cum a vrut natura să facă. Durerea de stomac vă mulțumește, pentru că își amintește acel sentiment teribil și înfundat pe care l-a avut după acele mese uriașe de Crăciun sau de Ziua Recunoștinței. Corpul tău îți mulțumește pentru că i-ai permis să devină frumos, sănătos și viguros. Și ești fericit!

De fiecare dată când te gândești la mâncare, când corpul tău are nevoie de hrană, te așezi și mănânci încet și te bucuri de fiecare înghițitură, folosind noul tău obicei de mâncare palpitant. De fiecare dată când te gândești să mănânci când corpul tău nu are nevoie de hrană, ai un nou mod plăcut de a face față acestui lucru. Îți hipnotizezi...

132

seif. Și asta este atât de ușor! Respirați lung și adânc, țineți-o și numărați încet până la zece. Apoi închideți ochii, expirați și vă gândiți la cuvintele „calm și relaxat”. Acestea sunt cuvintele tale cheie și, pe măsură ce expiri și gândești aceste cuvinte cheie, „calm și relaxat”, îți permiți să te relaxezi peste tot, fiecare mușchi, fiecare ligament și fiecare nerv din corpul tău. Lasă-i pe toți să se desprindă și să șchiopăteze. Repetă această procedură și lasă-ți mintea să meargă în camera ta secretă, chiar dacă doar pentru câteva secunde. Apoi deschideți ochii și decideți dacă aveți nevoie de mâncare acum sau dacă doriți să vă bucurați de ea mai mult, așteptând până când știți că va avea un gust mult mai bun. Desigur, știi că mâncărurile te bucuri mult mai mult mai târziu, pentru că cu cât îți economisești mai mult foamea, cu atât mâncarea are un gust mai bun și te bucuri mai mult de ea. Acum, adâncește-te în relaxare și vizualizează-te luând decizia despre care știi că îți va oferi cea mai mare sănătate, fericire și progrese către obiectivul tău de a fi dimensiunea și greutatea ta ideală. (Pauză)

Întotdeauna lași mâncare în farfurie. Când lași mâncarea în farfurie, așa cum faci întotdeauna, știi că ai de ales. Nu ai nevoie de această hrană, așa că este irosită, indiferent unde o pui: în stomac, într-o găleată de gunoi sau la gunoiul. Este încă un deșeu. Îți va dăuna corpului, dar nu va dăuna unei găleți de gunoi sau a unui depozit de gunoi. Și nu ești o găleată de gunoi sau un depozit de gunoi. Îți respecti corpul și mănânci doar ceea ce are nevoie corpul tău.

Acum mergi mai adânc. Și bucurați-vă de acest sentiment plăcut, relaxat. (Pauză)

Imaginează-ți în minte, acum, un sfert de felie de pâine. Întotdeauna lăsați o porție de mâncare, cam de această dimensiune - cam de dimensiunea unui sfert de felie de pâine sau mai mare, fie că este vorba de pâine, carne, legume, cartofi sau alte alimente. Ai o dorință puternică de a lăsa în farfurie o cantitate de mâncare egală ca volum cu un sfert de felie de pâine sau mai mare. Mănânci doar atunci când îți este foame fiziologic și corpul tău are nevoie de hrană. De aceea vă bucurați de gustul mâncării mai mult decât v-ați bucurat de el de ani de zile. Mintea ta interioară cunoaște

133

diferența dintre foamea reală și apetitul prost. Ai auzit de aurul nebunului. Prospectorii neexperimentați obișnuiau să-l găsească și să-l colecteze, călătorind multe mile obosite înapoi la civilizație, sperând să-l vândă, doar pentru a fi dezamăgiți și frustrați. Apetitul nebunului este la fel ca aurul prostului. Când îl confundi cu o nevoie

reală a corpului, ești întotdeauna frustrat și dezamăgit ca urmare a mâncatului. Plictiseala nu este foame. Îngrijorarea nu înseamnă foame. Dezamăgirea nu este foame, iar frustrarea nu este foame. Aceste sentimente sunt apetitul prostului - și cu siguranță nu ești un prost. Te-ai născut pentru a fi un individ unic, unic și ești ceea ce ai fost creat pentru a fi. O ființă umană frumoasă, perfectă. (Pauză)

Ai o metodă nouă și puternică de a face față factorilor de stres din viața ta. Dacă în orice moment ceva vă nemulțumește sau vă plictisește sau dacă simțiți pofta de prost, vă bazați pe noul obicei de a respira adânc și adânc. Îl țineți și numărați până la zece. Apoi îl lași să se stingă și te relaxezi peste tot. Lasă-ți pleoapele să se închidă și spune-ți aceste cuvinte, „calm și relaxat”. Pur și simplu te simți minunat. Deschizi ochii simțindu-te bine.

Știi că apetitul prost nu poate fi satisfăcut cu mâncare, pentru că nu este real. A fi înșelat de pofta de prost nu face decât să-ți pedepsești corpul. A ține seama de foamea reală este firesc și satisfăcător. Pentru că înțelegi asta, mănânci doar când îți este foame fiziologic. Doar atunci când corpul tău are nevoie de hrană. Și corpul tău o arată!

Întoarce-te acum la frumoasa ta oglindă din camera ta secretă și uită-te la corpul tău frumos - adevăratul tu. Îți place felul în care arăți. Și te trezești contopindu-te cu această imagine, mai mult în fiecare zi. Tu devii această imagine. Ești mult mai încrezător acum. Toată lumea observă cât de bine arăți. Te trezești că zâmbești din ce în ce mai mult, pentru că te simți atât de bine cu tine. Te simți atât de fericit că ești complet responsabil de mintea, corpul și spiritul tău.

Și acum relaxați-vă și mai mult și mergeți mai adânc în timp ce permiteți tuturor acestor idei și concepte adevărate și benefice să facă o impresie profundă și de durată asupra minții voastre subconștiente, să nu fie niciodată îndepărtate.

După o pauză, citiți procedura de trezire în reportofon pe un ton energic. Redați această casetă pentru dvs. de două ori în fiecare zi și veți descoperi că nu doriți să mâncați decât dacă vă este foame fiziologic. Mintea ta subconștientă știe acum foamea psihologică drept apetitul prost, ceea ce este. Vă veți descoperi că doriți din ce în ce mai puțină mâncare pe măsură ce veți continua să ascultați această casetă de două ori pe zi. Și vei fi fericit!

Oamenii variază în răspunsul lor la hipnoză. Unii vor dori mai puțină mâncare după ce au ascultat această sugestie timp de două sau trei zile și vor scăpa de excesul de greutate destul de rapid. Vor fi uimiți de cât de ușor este, pentru că se trezesc să mănânce mai puțin fără să-și dea seama de ce. Ei nu vor alimente de care corpul lor nu are nevoie. Unii pot descoperi că durează mai mult - două săptămâni, trei săptămâni sau chiar o lună. Dar să nu renunți niciodată! Dacă doar ocazional te simți că nu vrei să termini o masă sau refuzi să mănânci când ai fi făcut-o înainte, acestea sunt rezultate pozitive. Continuați să ascultați caseta și vă veți descoperi că doriți din ce în ce mai puțină

mâncare. Vă veți bucura mai mult de mâncarea pe care o mâncați, dar vă veți descoperi că doriți mai puțin.

CÂND AI NEVOIE DE AJUTORUL UNUI HIPNOTERAPUT CERTIFICAT

Fără să-și dea seama, unii oameni mănâncă în autoapărare. Alții mănâncă pentru a se pedepsi sau pentru a pedepsi pe altcineva. Deoarece nu sunt conștienți de motivele problemelor lor alimentare, ei trebuie să ajungă și să-și influențeze subconștientul înainte de a-și putea schimba comportamentul autodistructiv. Adesea, un eveniment sau o serie de evenimente care au avut loc înaintea minții lor conștiente au fost suficient de dezvoltate pentru a respinge ideile dăunătoare, au convins subconștientul că un obicei alimentar nenatural este cea mai bună cale de ieșire dintr-o dilemă. Această credință subconștientă trebuie înfruntă și tratată înainte ca tiparul alimentar să poată fi schimbat. Ideea neadevărată acceptată la o vârstă mai fragedă trebuie înlocuită cu adevărul înainte ca normalitatea să poată fi stabilită.

Hipnoterapeutul va folosi adesea regresia în vârstă pentru a descoperi de ce subconștientul tău crede că un obicei alimentar distructiv este necesar pentru bunăstarea ta. În timp ce ești hipnotizat, îți vei aminti în detaliu perioada din viața ta în care ai început să mănânci în exces. Apoi, dintr-un punct de vedere adult, te vei înțelege pe tine însuți și motivul comportamentului tău anormal. Această înțelegere a fost mult timp considerată de terapeuți proeminenti ca fiind suficientă pentru a schimba comportamentul, dar în multe cazuri rezultatele au fost mult sub așteptări. Hipnoterapeutul îți va convinge subconștientul că obiceiul tău alimentar actual a fost ales fără cunoștințe suficiente la momentul respectiv sau că scopul pe care la servit inițial este acum depășit sau că, dacă problema persistă, poți găsi o modalitate mai satisfăcătoare. de manipulare.

Acest lucru vă va elibera de dorința subconștientă de a mânca în exces. Cele două niveluri ale minții tale vor fi de acord că tu, ca persoană totală, vei fi mai fericit cu obiceiurile alimentare normale, iar greutatea și sănătatea normală vor fi potrivite.

Unul dintre clienții mei, în timp ce era hipnotizat, și-a amintit de conversația unui medic cu mama ei, când avea mai puțin de un an. El spusese: „Copilul acela trebuie să mănânce sau va muri”. Mama ei probabil a întărit ideea morții din faptul că nu mănâncă în timp ce copilul era în convalescență, făcând-o să-și formeze o părere subconștientă că mâncatul scapă de moarte. Deși nu știa asta în mod conștient, a fost determinată să mănânce excesiv pentru a se simți în siguranță.

Unele femei au dorințe sexuale puternice, dar au fost programate să creadă că aceste sentimente sunt greșite sau păcătoase. Una dintre clientele mele, care cântărea aproape trei sute de kilograme, avea o dorință subconștientă de a fi neatractiv pentru bărbați și, astfel, de a evita ispita, totuși nu era conștientă de motivul pentru care mânca în exces. Din moment ce era acum fericită căsătorită, nevoia inițială pentru acest obicei autodistructiv a dispărut de mult, dar subconștientul ei a trebuit să fie informat despre acest fapt înainte

de a înceta să o determine să facă ceea ce mintea ei conștientă știa că o omoară. .

Din fericire, problemele subconștientului adânc înrădăcinate care obligă oamenii să mănânce distructiv sunt mai degrabă excepția decât

regulă. Oamenii adoptă obiceiuri alimentare nesănătoase din mai multe motive, inclusiv plictiseala și supărarea emoțională. Uneori, mâncatul acționează ca un substitut pentru iubire. „Nimeni nu mă iubește suficient, așa că 11 fii bun cu mine însumi”, și își oferă un răsfăț. Mulți sunt programați în timpul copilăriei pentru a asocia alimentele cu sănătatea. Ei sunt bombardați cu fraze precum: „Vrei să crești pentru a fi puternic și sănătos, nu-i așa?” Sau, „Încă o mușcătură – este bine pentru tine” sau „Ai nevoie de asta pentru energie. ” Lista continuă și continuă. Unii bărbați echivalează dimensiunea cu puterea. Au aflat de la o vârstă fragedă că pot împinge băieții mai mici și să-și ia drumul. Ca adulți, ei știu în mod conștient că grăsimea este un înlocuitor slab pentru mușchi, dar subconștientul lor îi determină să mănânce mai mult într-un efort constant de a-și crește dimensiunea.

Sugestii pentru copii precum: „Dacă ești bun 1*11, dă-ți niște bomboane” sau „Curăță-ți piate ca să poți avea desert”, oferă o recompensă pentru mâncare. Sugestii precum „Are un apetit minunat!” sau „Mâncă ca un cal! Ce apetit sănătos!” apelează la mândria lor.

Este de mirare că publicul american se mănâncă până la moarte în timp ce multe din alte națiuni mor de foame? Majoritatea americanilor nu mănâncă pentru că le este foame – mănâncă pentru că sunt programați să mănânce. Ele pot fi reprogramate, iar autohipnoza este cea mai bună și mai eficientă metodă de reprogramare!

BAZA FIZIOLOGICĂ A SUBCONSTIENTEI

Au existat unele discuții între psihologi cu privire la locația minții subconștiente. Din punctul de vedere al chirurgilor creierului, putem rezolva acest argument cu certitudine și claritate.

Nu putem vedea o minte, conștient sau subconștient. Nici noi nu putem vedea căldură sau coid. Dar putem urmări oricare dintre aceste entități până la sursa sa și stabilim existența prin interacțiunea sa cu alte entități.

Mintea este rezultatul activității creierului și fără creier nu ar exista minte în ceea ce privește funcționarea umană. Acest fapt a fost dovedit concludent prin observarea rezultatelor leziunilor sau leziunilor din diferite zone ale creierului. Prin această metodă am stabilit, de asemenea, locația zonelor care funcționează la un nivel conștient de conștientizare și a celor care funcționează involuntar sau la nivel subconștient.

Mintea conștientă este identificată cu sistemul nervos de somn care înervează mușchii voluntari, a cărui forță de control se află în

cortexul cerebral, învelișul exterior al creierului. Zona care primește informații de la simțuri este situată într-o bandă laterală în partea superioară a capului, în partea din față a lobului parietal al cortexului cerebral, iar zona care controlează mișcările voluntare este situată chiar în fața acesteia, la nivelul acestuia. spatele lobului frontal. Zona gândirii, raționamentului este situată în zona frontală extremă.

Prima conștientizare a senzațiilor brute se înregistrează în talamus, situat la baza creierului. Interacțiunea sa cu zona de recepție a senzațiilor a cortexului reglează intensitatea simțirii. Dacă nu ar fi conexiunile nervoase dintre aceste două zone, suferința intensă ar rezulta dintr-o simplă înțepătură de ac, iar presiunea îmbrăcămintei ar fi insuportabilă. Prin urmare, talamusul și porțiunile cortexului cerebral sunt locațiile componentelor fizice ale minții conștiente.

Subconștientul este identificat cu sistemul nervos autonom. Este activitatea acelor zone ale creierului care controlează și reglează mușchii involuntari sau srnooth, cum ar fi cei ai inimii, plămânilor, sistemului digestiv și glandelor. De asemenea, este asociat cu zonele în care sunt stocate amintirile. Sistemul nervos autonom este uneori numit „Sistemul nervos vegetativ deoarece este posibil un control conștient direct minim, dacă este cazul, cu excepția hipnozei.

Recent s-a descoperit că amintirile sunt stocate în lobul temporal al cortexului cerebral, situat în apropierea templului. Un chirurg poate elibera amintiri stimulând celulele nervoase minuscule, dintre care există miliarde în creierul uman. Această stimulare activează modelele celi care au fost anterior

sensibilizat pentru a retine impresiile. Pentru fiecare punct mic stimulat, amintirea unei experiențe sau a unui eveniment diferit este rememorată în minute! detaliu. Acestea sunt adesea amintiri uitate de mult sau adânc îngropate. Când stimularea este eliminată, memoria se termină. Când stimularea este reaplicată, memoria este rechemată din nou, nu de unde a rămas, ci de la început, la fel de mecanic ca reluarea unei înregistrări de fonograf. Acest lucru cu siguranță adaugă greutate teoriei conform căreia fiecare impresie din simțurile noastre este reținută de modificările chimice în grupuri de celule cerebrale și că, în condiții sau stimulare adecvată, aceste impresii pot fi readuse la conștientizarea conștientă.

Cerebelul, situat în partea din spate a trunchiului cerebral, este depozitul pentru răspunsurile motorii în lanț care sunt învățate prin încercare și eroare pe măsură ce ne maturizăm. Funcționează sub nivelul conștiinței, coordonând și combinând mișcările mușchilor voluntari. Lobul frontal al cortexului, sau mintea conștientă, dirijează aceste mișcări, iar cerebelul oferă mușchilor instrucțiuni detaliate, permițându-le să funcționeze eficient. Când cerebelul este rănit, mișcările corpului devin sacadate și necoordonate. Prin urmare, cerebelul este, de asemenea, o parte a mecanismului subconștient.

Hipotalamusul, îngropat adânc în creier, este directorul în mare parte a activității noastre subconștiente, deoarece emoția îi declanșează

acțiunea. Este centrul integrator al sistemului nervos autonom. Controlează temperatura corpului, retenția apei și zahărul din sânge prin reglarea secreției glandulare în sânge. Direcţionează ritmurile şi energia corpului, activitatea şi odihna, apetitul şi digestia, dorinţa sexuală şi ciclurile menstruale. Dacă activitățile sale normale sunt întrerupte de tulburări emoționale anormale sau prelungite, provoacă perturbări severe ale funcțiilor corporale, ceea ce duce la boli mentale sau fizice sau ambele. Hipotalamusul conduce mai mult din activitatea noastră subconștientă decât orice altă zonă a creierului. Prin urmare, componentele principale ale subconștientului sunt localizate în hipotalamus și în porțiuni ale cerebelului și lobului temporal al cortexului cerebral.

Aceste zone ale creierului uman în care funcționează conștientul și subconștientul au fost bine stabilite și cartografiate, iar aceste fapte pot fi verificate prin consultarea oricărui dicționar medical sau psihiatric recent. De asemenea, sa stabilit ferm că zonele subconștiente pot fi controlate conduse de hipnoză, în timp ce zonele conștiente sunt latente. Acest lucru ar trebui să pună capăt oricărei controverse dintre oamenii informați, gânditori, despre existența și locul unde se află subconștientul și despre capacitatea hipnozei de a o atinge și de a reprograma.

CATEVA GANDURI FINALE

Majoritatea cititorilor nu ajung atât de departe într-o carte tehnică decât dacă au un interes mai mult decât avid pentru subiect. În acest moment, vreau să vă complimentez atât pe dvs., cât și pe mine; tu, pentru că încă mai citești, și eu, pentru că am rezistat tentației de a suna profund pentru a impresiona pe alți scriitori. Dacă m-am făcut vinovat de simplificare excesivă, există și alte cărți bune disponibile care sunt mai detaliate, cum ar fi Hypnoth-erapy a lui Dave Elman, Hypnotism and Méditation de Ormand McGill și, de asemenea, Professional Stage Hypnotism pentru a numi doar câteva,

Mi-a făcut plăcere să scriu această carte pentru că am crezut că este nevoie de o explicație scrisă clar a autohipnozei. Cu toate acestea, cea mai mare bucurie a mea a venit la câțiva ani după publicarea sa. Oamenii s-au apropiat de mine pe stradă și mi-au spus: „Tu ești omul care mi-a schimbat viața!” Alții mi-au scris scrisori de felicitare. Cel mai bine este faptul că vânzările sale au crescut! O persoană citește cartea și mai comandă două sau trei pentru prieteni sau rude. Faptul că am reușit să ajut multe mii de oameni să trăiască mai fericiți viețile depășesc cu mult câștigurile bănești de care m-am bucurat. A fi hipnoterapeut este cu adevărat plină de satisfacții, deoarece este o profesie de ajutorare a oamenilor.

Cu ani în urmă am părăsit clinica mea din Brentwood, California și m-am mutat la Seattle, Washington. Soția mea locuia acolo de câțiva ani și dorea să se întoarcă. Am văzut mutarea ca pe o oportunitate de a începe o școală de formare pentru hip-hop profesional.

nu terapeuți și să predau așa cum m-a învățat Gil Boyne. Acum sunt directorul celui mai mare și mai de succes institut de hipnotism din nord-vestul Pacificului. Studenții mei au inclus personal de poliție, agenți FBI, medici, psihologi, asistente medicale, consilieri și chiar pensionari care doresc să folosească hipnotismul ca o activitate cu jumătate de normă pentru a-i ajuta pe alții. La vârsta de 77 de ani, sunt un nefumător sănătos și îndârjit și sunt ocupat să predau și să demonstrez hipnoza la cursuri complete cinci nopți pe săptămână. Mă simt bine cu mine pentru că îi învăț pe alții să-i ajute pe alții. Sunt fericit și împlinit și pun pariu că ating o sută de ani - sau mai mult!

Dacă ți-a plăcut cartea mea, aș fi bucuros să aud despre ea. Scrie-mi în grija editorului.

Chartes Tebbetts

Breese Books Limited

164 Kensington Park Road Londra W11 2ER

Linie de comandă 24 de ore: 0171 727 9426, Fax: 0171 229 3395

Stăpânirea autohipnozei de

CHARLES TEBBETTS

Când stăpânești auto-hipnoza, vei stăpâni fiecare aspect al vieții tale. Poți să-ți îmbunătățești sănătatea, să-ți schimbi relația cu ceilalți, să-ți impulsionezi cariera și să faci din viață un drum interesant de călătorit atât de ușor cu tehnicile descrise în acest ghid uimitor al puterii autohipnozei.

Această carte vă va învăța să vă reprogramați subconștientul, astfel încât să fiți liber să realizați tot ceea ce orice om este capabil să realizeze. Auto-hipnoza este metoda din spatele aproape a oricărui sistem de control al minții1, de la Meditația Transcendentală la Controlul Mintal Silva. Peste 750.000 de studenți folosesc TM și trebuie să existe un motiv pentru interesul mondial pentru autohipnoză. Totul este dezvăluit în acest ghid de best-seller.

Cover Art- Ken Lees Art Direriinn: Aian Swann

9 780947 533816

PREȚ ÎN Marea Britanie: 5,99 GBP

ôppesfe i64Kensînaton Park Po d fond All